OVIDIU TEODOR ŢĂRAN

CORELAŢIA STRES - TREBUINŢE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂŢII UMANE

NAGARD
editura
Lugoj 2010

N 17.542

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV
"M EMINESCU" IASI
IV 17.542

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

52

OVIDIU TEODOR ȚĂRAN

CORELAȚIA STRES - TREBUINȚE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII UMANE

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Editura Nagard Lugoj
Str. Timişoarei nr. 127
305500 - Lugoj - România
Tel./Fax: 0256 350 560
E-mail: office.lg@fedprint.ro
www.nagard.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
OVIDIU TEODOR ŢĂRAN
Corelaţia stres-trebuinţe în dezvoltarea personalităţii umane / Ovidiu Teodor Ţăran
Lugoj: Editura Nagard, 2010
68 p.; 20X28,7 cm.
I.S.B.N.: 978-606-592-022-4

Coordonator ştiinţific: Conf. Univ. Dr. Poesis Petrescu

Coperta: Buharu Octavian

© Copyright 2010, Editura Nagard, Lugoj

Tipărit la S.C. FEDPRINT S.A. Bucureşti
Sucursala Lugoj, tel./fax: 0256 350 560
www.fedprint.ro

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

OVIDIU TEODOR ȚĂRAN

644350

CORELAȚIA STRES - TREBUINȚE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII UMANE

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ALE

NAGARD
editura
Lugoj, 2010

496754

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18.OCT. 2012

CUPRINS

INTRODUCERE 2

CAPITOLUL I – STRESUL 3

1.1. Abordarea problematicii stresului – scurt istoric 3

1.2. Stresul – etimologie, definiții 6

1.3. Stresul psihic şi vulnerabilitatea la stres 8

CAPITOLUL II – MOTIVAȚIA 13

2.1. Motivație şi performanță 13

2.2. Trebuința de performanță şi nivelul de aspirație 17

2.3. Motivație şi anxietate 26

2.4. Raportul trebuințe – stres psihic în activitatea de învățare 28

CAPITOLUL III – METODOLOGIA CERCETĂRII 33

3.1. Tema cercetării 33

Corelația dintre stres – trebuințe în dezvoltarea personalității umane

3.2. Ipoteza de lucru 33

Trebuința de performanță modifică relația de stres

3.3. Descrierea eşantionului 33

3.4. Modul de aplicare al probelor 33

3.5. Descrierea probelor 34

3.5.1. Test de structură motivațională a personalității 34

3.5.2. Testul de personalitate Eusenck 41

3.5.3. Chestionarul „Cum răspundeți la stres?" 43

3.5.4. Chestionarul de stres 44

3.6. Prelucrarea şi interpretarea datelor 45

3.6.1. Interpretarea cantitativă 45

3.6.2. Interpretarea calitativă 56

CONCLUZII 60

BIBLIOGRAFIE 61

ANEXE 63

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

INTRODUCERE

Stresul a apărut odată cu viața, el este şi a fost întotdeauna şi necesar, fără stres neexistând nici viață, nici evoluție.

Deşi stresul a existat din cele mai vechi timpuri, în ultimii ani, datorită inflației informaționale, supraaglomerării şi poluării, necesității reorientării şi recalificării profesionale rapide, competiției excesive pe toate planurile, numărul persoanelor afectate de stres a crescut foarte mult.

Primele observații privind adaptarea organismului la mediu le găsim formulate încă din antichitate de către Hippocrate, care consideră că boala nu e numai suferință şi leziune (pathos) ci şi efortul organismului de a-şi restabili echilibrul (ponos). Şi filozofia antică vehiculează noțiunea de armonie şi măsură: „Omul este o ființă în căutarea echilibrului". Tot Hippocrate, încă de atunci constată că mediul exterior, prin acțiunea factorilor săi asupra organismului, poate agrava evoluția unei boli, sau o poate influența favorabil, ajutând bolnavul să depăşească maladia şi să iasă cu bine din această stare.

Mai recent, fiziologul francez C.L. Bernaes demonstrează experimental că mediul intern al viețuitoarelor nu se modifică aparent, deşi mediul exterior este în continuă schimbare. El este unul dintre primii care intuiesc posibilitatea că anumiți factori ar putea influența într-un mod specific lumea vie.

Ulterior, în 1900 Richet remarcă faptul că păstrarea stabilității mediului intern este posibilă numai dacă acesta este excitabil şi capabil să se automodifice în concordanță cu excintanții externi. Deci mediul intern este stabil tocmai datorită faptului că este modificabil, un paradox care nu a fost contrazis până în zilele noastre.

La începutul secolului XX, aceste idei sunt reconsiderate de fiziologul american Cannon, care este considerat cel mai important precursor al teoriei stresului. Autorul a fost primul care a definit termenul de homeostazie, ca „tendința corpului de a rezista la distorsiune, denaturare cauzată de o forță externă". Cu alte cuvinte, homeostazia se referă la posibilitatea organismului de a-şi menține invariabile condițiile interne de viață.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL I

STRESUL

1.1. Abordarea problematicii stresului – scurt istoric

Stresul a apărut odată cu viața, el este şi a fost întotdeauna şi necesar, fără stres neexistând nici viață, nici evoluție.

Interacțiunea dintre organism şi mediu apare drept un element esențial al vieții şi impune o continuă adaptare a organismului atât pe linie filogenetică, cât şi cea antogenetică.

Pe parcursul dezvoltării omenirii, mecanismele fiziologice şi biochimice ale adaptării au rămas în linii mari aceleaşi, adaptarea genotipă bazată pe relația naturală şi mutații fiind un proces foarte lent, în timp ce epoca noastră aduce o altă textură a existenței.

În contrast cu omul primitiv – ființă predominant biologică – omul modern reprezintă un sistem bio-psiho-social, la care importanța adaptării fizice se estompează, predominând imperativele adaptării psihice la solicitările multiple ale mediului psihosocial.

Deşi stresul a existat din cele mai vechi timpuri, în ultimii ani, datorită inflației informaționale, supraaglomerării şi poluării, necesității reorientării şi recalificării profesionale rapide, competiției excesive pe toate planurile, numărul persoanelor afectate de stres a crescut foarte mult.

Decalajul dintre rapiditatea schimbărilor din mediul înconjurător şi ritmul lent al adaptării umane generează solicitări permanente ale sistemului neuroendocrin şi impun o accentuată flexibilitate a comportamentului, dar cu păstrarea stabilității personalității.

Dacă la aceasta se adaugă caracteristicile comportamentului specific zilelor noastre – alimentare neadecvate, tutunul, alcoolul, medicamente, droguri, sedentarism – ni se relevă faptul că mecanismele fiziologice înnăscute ce facilitează omului primitiv adaptarea, mărindu-i rezistența față de mediul amiabil ostil, nu mai pot ajuta omenirea modernă în problemele cu care este confruntată.

Evoluția antogenetică dezvăluie aceleaşi eforturi adaptative, din momentul naşterii până în clipa morții. Separarea de mamă în jurul vârstei de trei ani, criza de identitate

BCU "SICEIU TAL" UNIVERSITY LIBRARY

specifică adolescenței, responsabilitățile profesionale și familiale ale adultului, iar mai târziu legarea biologică și mentală, izolarea socială și ideea iminentei morți caracteristice omului în vârstă; toate aceste etape solicită răspunderi adaptabile adecvate din partea individului.

Primele observații privind adaptarea organismului la mediu le găsim formulate încă din antichitate de către Hippocrate, care consideră că boala nu e numai suferință și leziune (pathos) ci și efortul organismului de a-și restabili echilibrul (ponos). Și filozofia antică vehiculează noțiunea de armonie și măsură: „Omul este o ființă în căutarea echilibrului". Tot Hippocrate, încă de atunci constată că mediul exterior, prin acțiunea factorilor săi asupra organismului, poate agrava evoluția unei boli, sau o poate influența favorabil, ajutând bolnavul să depășească maladia și să iasă cu bine din această stare.

Mai recent, fiziologul francez C.L. Bernaes demonstrează experimental că mediul intern al viețuitoarelor nu se modifică aparent, deși mediul exterior este în continuă schimbare. El este unul dintre primii care intuiesc posibilitatea că anumiți factori ar putea influența într-un mod specific lumea vie.

Ulterior, în 1900 Richet remarcă faptul că păstrarea stabilității mediului intern este posibilă numai dacă acesta este excitabil și capabil să se automodifice în concordanță cu excintanții externi. Deci mediul intern este stabil tocmai datorită faptului că este modificabil, un paradox care nu a fost contrazis până în zilele noastre.

La începutul secolului XX, aceste idei sunt reconsiderate de fiziologul american Cannon, care este considerat cel mai important precursor al teoriei stresului. Autorul a fost primul care a definit termenul de homeostazie, a tendinței corpului de a rezista la distorsiune, denaturare cauzată de o forță externă! Cu alte cuvinte, homeostazia se referă la posibilitatea organismului de a-și menține invariabile condițiile interne de viață.

Contribuții la problematica adaptării și indirect al stresului, aduce teoria învățării, bazată pe descoperirea mecanismelor de apărare prin reflexe condiționate, în funcție anticipativă, de către școala naturalistă fondată de fiziologul rus Pavlov. Ideea sa asupra unității dintre fizic și psihic, ce oferă o explicație fiziologică argumentată experimental a influenței psihicului asupra desfășurării proceselor fiziologice și a evoluției fenomenelor patologice cu organele interne a fost considerată de Bicov și Kurtim prin conturarea orientării și materializarea termenului de „activitate superioară".

Teoria lui Freud despre nevroză depresivă și despre mecanismele inconștiente de apărare (reprimarea, sublimarea, proiectația) abordează dintr-un punct de vedere complet nou, problema adaptării individului la condițiile conflictuale.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Biologia modernă consideră drept un criteriu al progresului, gradul de adaptare la mediu; adaptarea include nu numai adaptarea şi acomodarea, dar şi coordonarea la fiecare moment al funcţiilor cu nevoile schimbătoare supuse organismului.

Tipice adaptării circumscrise astfel şi perimetrul în care se desfăşoară conceptul de stres, născut adesea în sens foarte larg, atât drept sursă cât şi consecinţă a unei adaptări, prin mecanisme de apărare, rămân primitive şi neadecvate vieţii contemporane..

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1.2. Stresul – etimologie, definiții

Din punct de vedere etimologic, cuvântul stress provine din limba engleză, având sensul de: solicitare, încordare, tensiune etc.

Meritul introducerii acestui concept în limbajul medical îi revine lui Hans Selye, care în anii 50, în lucrarea sa „The Stress of safe" definea stresul ca „ansamblul de reacții ale organismului față de o acțiune externă exercitată asupra sa de către un evantai larg de agenți cauzali: fizici (traumatisme); chimici; biologici (infecții); psihici etc. constând în apariția unor variate modificări morfofuncționale, în special endocrine (hipofiză, suprarenală)".

Din perspectiva științei contemporane datele referitoare la noțiunea de stres prezentată de Selye sunt insuficiente. S-au impus mai multe moduri de a gândi și a defini stresul.

Din perspectiva fiziologică stresul este definit sub aspectul răspunsului organismului la stimulii din mediu. Modelul fiziologic are în evidență mobilizarea resurselor de apărare ale organismului pentru a se apăra.

Prin prisma teoriei răspunsului evaluarea nivelului prezumtiv al stresului se face pe baza caracterului și amplitudinii reacțiilor psihofiziologice și comportamentale.

A. Wolff definește stresul ca fiind reacția individului la diverși agenți nocivi și amenințători. Totodată el consideră stresul ca o stare dinamică a organismului, natura reacției de adaptare pe care o revocă stimulii este dependentă de programul genetic și de experiența individului.

Ulterior, același autor, în a doua ediție a cărții sale „Stres and discaze" se referă la absența unei condiționări directe și liniare între stimul și răspuns și subliniază rolul individului în configurația reacției (Wolff consideră reacțiile psihomatice la stres un ecou patologic, ia forme improprii și ineficiente dc adaptare).

Deci, dacă formele stresului depind din punct de vedere fiziologic de S – R (stimul – răspuns), prin prisma teoriei cognitive, formula sa se modifică în S – O – R (stimul – organism – răspuns) subliniind rolul persoanei ca ecuație personale, în manieră și intensitatea răspunsului la stimulul stresant din mediu.

Relația individ – mediu poate fi descrisă ca un sistem cibernetic cu feed-back în care are loc o interacțiune reciprocă între funcțiile cognitive și emoționale ale individului, pe de o parte și caracteristicile mediului pe de altă parte.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Aşa cum rezultă din lucrarea Adrianei Băban, Meerson este acela care analizând fazele SCA, consideră că numai faza I (de alarmă) corespunde reacţiei propriu-zise de stres, fază pe care o şi denumeşte stress – sindrom.

Fazele ulterioare reprezintă de fapt adaptarea propriu-zisă de achiziţie a rezistenţei de durată, care, în caz de solicitare funcţională determină epuizarea corespunzătoare fazei a III-a a schemei lui Selye.

Astfel exprimat, reacţia de stres se transformă dintr-o verigă a adaptării într-o verigă patologică.

Un alt punct de vedere defineşte stresul drept o condiţie a mediului. Adepţii acestei perspective identifică stresul cu stimulii (denumiţi stresori, factori de stres, sau agenţi stresanţi) Potrivit teoriei stimulului, aspectele din mediu, carc solicită, sau dezorganizează individul, îl şi supun stresului.

Scotch defineşte stresul ca „orice stimuli conştientizaţi sau nu, care sunt potenţial dăunători sau ameninţători pentru individ.

Definirea stresului ca răspuns sau ca stimul a suscitat rezerve şi critici deoarecc aceste modele apar ca unilaterale „nu explică decât în parte problematica vastă a stresului şi ignoră diferenţele interindividuale".

Perspectiva cu caracter psihologic tributară teoriei cognitivă şi elaborată de autori americani (Lazarus, McGrath, Kaplan, Kasl), include în definiţia stresului conceptul de interacţiune dintre individ şi mediu, conform acestei definiţii stresul este considerat drept un dezechilibru intens, perceput subiectiv, dintre cerinţele impuse organismului şi capacitatea sa de răspuns.

Modelul interacţional reprezintă un progres în explicarea stresului, ceea ce nu a împiedicat formularea unor critici severe la adresa conceptului, văzut chiar prin prisma noilor achiziţii ştiinţifice.

La ora actuală au apărut o serie de controverse în definirea şi explicarea stresului. Oricum, teoria stresului nu trebuie considerată ca un sistem de idei imoabil ci drept o concepţie deschisă spre asimilări şi achiziţii noi, apte să determine noi orizonturi de cercetare (privind complexitatea interrelaţiei om – ambianţă) şi noi progrese în cunoaşterea unor procese biologice esenţiale cum sunt adaptarea şi homeostazia sau îmbătrânirea.

Nevoia de a îmbunătăţi calitatea vieţii, de a scădea mortalitatea şi morbiditatea, a promovat ştiinţe interdisciplinare cum este medicina comportamentală, unde disciplinele medicale, împreună cu cele psihologice încearcă să explice adaptarea umană şi mecanismele sănătăţii şi ale boli.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1.3. Stresul psihic şi vulnerabilitatea la stres

Este de neconceput un stres psihic pur întrucât organismul este o unitate biopsihologică, iar viaţa mentală fără viaţă organică nu există.

S-a propus distincţia dintre *stresul sistemic*, produs de agenţi fizici, chimici şi biologici, ce subliniază mai ales aspectele fiziologice şi psihobiologice şi *stresul psihic,* care implică în primul rând starea psihologică a organismului.

Astăzi se acceptă uzitarea termenului de stres în concepţie fiziologică, psihologică sau sociologică.

Aşa cum s-a precizat anterior în lucrare, având în vedere că organismul este o unitate biopsihosocială, stresul sistemic devine un stres somatopsihic, iar stresul psihic este în realitate unul psihofiziologic sau mai exact biopsihofiziologic.

Pentru o mai bună înţelegere a conceptului de stres psihic, este necesară descrierea şi analiza agenţilor stresori şi a personalităţii subiectului expus mai frecvent la stresuri psihice, ca poli ai interacţiunii generatoare de stres psihic.

Agenţii stresori au un caracter potenţial stresant generând stres doar la anumiţi indivizi şi în anumite condiţii. Aceasta deoarece aşa cum sublinia Selye, „important nu e ceea ce ţi se întâmplă, ci felul în care reacţionezi".

După Levi, cel mai important stresor îl reprezintă „nepotrivirea" şi „incompatibilitatea" dintre individ şi mediul său. Factorii de stres psihosocial rezultă din interacţiunea individului în mediul său socio-profesional, economic şi familial. Interacţiunea individ – mediu este reglată atât de natura, conţinutul şi condiţiile mediului cât şi de capacităţile şi nevoile fiinţei umane. Ca acest aspect să aibă un nivel optim, este necesar ca structurarea ambianţei să se armonizeze cu caracteristicile şi particularităţile biologice şi psihologice ale individului.

Stresorii psihici decurg fie din stresorii fizici sau cei sociali, fie sunt autoinduşi. Prin natura lor repetitivă sunt consideraţi ca fiind cei mai dăunători. În această categorie se includ atât trăiri emotive acute sau cronice, cu amprente negative (furia, ura, gelozia, depresia, anxietatea, sentimente de inferioritate etc.), cât şi cele pozitive ca: dragostea, fericirea etc.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Caracterul de stresor decurge de fapt din măsura în care solicită răspunsuri adaptative intense din partea organismului. Nivelul intensității stresului psihic, așa cum s-a arătat, nu depinde întotdeauna de intensitatea stresorului, ci de maniera subiectului în care acesta este perceput și trăit.

Studiile atestă totuși efectele negative mai ales ale sentimentului de frustare, a anxietății și a depresiei.

În stresul psihic, un accent deosebit cade pe momentul cognitiv, de evaluare și anticipare a situației, intensitatea stresului depinzând în mare măsură de aprecierea subiectivă a situației.

Ceea ce este stresant pentru un individ, poate să nu fie stresant pentru un altul, în funcție de semnificația acordată situației respective.

Wettz apreciază că o situație devine stresantă în următoarele condiții:

- când solicitările sunt atât de numeroase, încât împiedică prelucrarea adecvată a informației;
- când situația este percepută ca periculoasă;
- în condiții de izolare;
- în situațiile de frustare și blocare a activității;
- când se manifestă premi grupului (teama de eșec, dezaprobare);
- în condițiile acțiunii cronice a unor agenți fizici;
- când erupția subiectului acționează alți stimuli nocivi (boli cronice, lipsa de somn etc.)

Lazarus definește stresul ca o situație în care stimulările depășesc resursele adaptative. El vorbește despre „supraviețuirea psihică" care este o adaptare la cereri sau presiuni sociale ori interpersonale, precum și de trebuințele sau presiunile de ordin intern, sub acțiunea cărora organismul luptă să-și mențină echilibrul dinamic.

Factorii care determină existența la stres sunt:

- **factori ereditari** – diferențele individuale existente la nivelul activității nervoase și endocrine, cât și deosebirile sub aspectul rezistenței emoționale;

- **factori psihologici** – structura personalității, experiența psihologică trăită mai ales în copilărie, gradul de implicare motivațională în raport cu situația stresantă;

- **factori socio – culturali**.

Cercetările prospective cu caracter medical și psihosocial ale lui Kobaşa, au dovedit că anumiți subiecți rămân sănătoși în ciuda stresului intens la care au fost supuși

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

datorită unor trăsături de personalitate comparativ cu altă categorie de subiecți care au prezentat diverse disfuncții psihosomatice, ca efect al stresului.

Astfel, Hardiness impune în literatură noțiunea de „robustețe" ce desemnează un set de convingeri despre sine, mediul înconjurător și relațiile dintre acestea, concepții ce oferă resurse de rezistență la efectele adverse ale stresului; robustețea conceptualizată ca un moderator între stres și sănătate, implică trei caracteristici de bază:

- angajarea față de sine - implicare în orice acțiune intreprinsă, maturitate afectiv – comportamentală, capacitate de a persista în ciuda unor opreliști;

- sentimentul de competiție – capacitate de a răspunde activ la stimuli, deschidere și receptivitate la schimbări, flexibilitate în adaptarea la noile situații;

- capacitatea de control asupra mediului și propriei vieți prin opțiuni, cunoștințe și aptitudini.

Prin această combinație dinamică a celor trei trăsături enumerate, robustețea conduce la un stil de ajustare și la o atitudine pozitivă față de viață, care permite depășirea circumstanțelor defavorabile.

Robustețea este opusul „alienării" și corelează pozitiv cu ideea de „controsabilitate internă", cu stabilitatea emotivă și extroversă, cu tipul A de comportament; introvestul neurotic s-a dovedit a avea o robustețe redusă.

Antonovsky considera că rezistența la stres rezidă în conceptul de coerență caracterizat prin:

- percepția unei finalități;

- comprehensiunea situației;

- stăpânirea ei.

Un element important în estimarea vulnerabilității individului la stres, este etapa „ciclului vital" în care se găsește:

- copilăria – însușirea conduitelor de creștere, autoservirea, auto..., autocontrolul, conduitei, integrarea școlară;

- adolescența – criza de identitate, integrarea sexualității, cristalizarea valorilor;

- tinerețea – opțiunea și formarea profesională, formarea unei familii, noua identitate, problemele cuplului tânăr;

- perioada adultă – responsabilități multiple: profesionale, maritale, parentale;

- bătrânețea – dezangajarea profesională, denuclearizarea familiei, singurătate, izolare socială, perspectiva morții.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Anumite trăsături de personalitate, prin natura lor determină o toleranță redusă la stresorii psihosociali. Dintre caracteristicile de personalitate care pot servi drept indici ai unei vulnerabilități la stres psihic amintim:

- rigiditatea, tendința de perfecționism ... excesiv, nehotărâre , îndoiala de a lua decizii – personalitate psihostenă;

- activitate intrapsihică intensă, sensibilitate accentuată, hiperemotivitate, timiditate, anxietate – personalitate senzitivă;

- adaptabilitate scăzută, impulsivitate şi iritabilitate, toleranță redusă la frustare, autocontrol redus – imaturitate afectiv – comportamentală;

- imbold spre acțiune diminuat, tendință spre viziuni pesimiste şi depresie, neîncredere, labilitate afectivă – fire distimică;

- nevoie imperioasă de autorealizare şi de a-şi dovedi valoarea – tendințe pronunțate egocentrice şi de autoafirmare, încăpățânare; tendințe interpretative pe un fond de susceptibilitate crescut; tendințe obsesive şi fobice, cognitivitate, înclinație spre violență etc.

Evaluarea unui stimul ca fiind stresant nu depinde doar de trăsăturile de personalitate ale subiectului, ci şi de situație, de context, de raporturile subiectului cu persoanele implicate în situație, dar în special de capacitățile subiectului de a-i face față.

Reacțiile organismului la agresori de natură fizică sau psihică (psiho socială) au un profund caracter adaptativ, vizând de fapt menținerea constantă a homeostaziei în condiții dezechilibrante pentru sistem. Agenții stresanți mobilizează resursele adaptative ale ființei umane, analizându-le într-o singură direcție: consemnarea vieții.

În stabilirea strategiilor adaptative la situațiile stresante, un rol important îl are emoția personală a subiectului.

În literatura de specialitate au fost conturate câteva tipuri de strategii de adaptare la stres:

a. informarea mai bună – cunoaşterea solicitărilor situaționale stresante, atunci când acest lucru este posibil, ne ajută să elaborăm comportamente adaptative adecvate;

b. conformarea la norme – adoptarea unor modele de răspuns prestabilite, condiționate cultural;

c. substituția – înlocuirea unei activități stresante cu alta agreabilă sau neutră;

d. agresivitatea – furie, manie etc. - deşi frecvent utilizată, de regulă o modalitate de comportament mai puțin recomandată;

e. însuşirea unor sisteme de autoreglare a stărilor psihice, în cadrul cărora relevarea ocupă un loc central.

BCU "SIGHET" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Autoreglarea pare a fi unul din cele mai eficiente sisteme de luptă pentru prevenirea şi combaterea stresului, deoarece ea produce o redimensionare a personalităţii, o întărire a acesteia, individul reuşind să facă faţă la un nivel superior solicitărilor ambianţei.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL II

MOTIVAȚIA

2.1. Motivație și performanță

Termenul de performanță înseamnă o realizare deosebită într-un domeniu de activitate. Performanța cuprinde o serie de factori care interacționează: aptitudini, consum de personalitate, scheme de valori, vârsta, sex, școlarizare, experiență, calități fizice, mediul cultural, social etc.

Din multitudinea factorilor care influențează performanța, un rol important îl are motivația.

Motivația se referă la faptul că actele comportamentale nu se produc gratuit, la baza lor existând totdeauna o serie de mobiluri interne care impulsionează activitatea și o susțin energetic. G.A. Cole definește motivația ca fiind procesul în care oamenii aleg diferite forme de comportament pentru atingerea scopurilor personale. Între motivație și performanță există o relație de condiționare reciprocă.

Motivația poate fi descrisă ca un comportament determinat de câțiva stimuli și dirijat către un rezultat dorit: stimuli → comportament corespunzător → scop, rezultatul dorit.

Analiza acestui model de motivație determină întrebări cum ar fi: ce stimuli determină comportamentul meu? Care este natura stimulilor antrenați? De ce a fost ales acest scop?

A. Maslow sugerează că nevoile umane pot fi ierarhizate pe mai multe niveluri: nevoi fiziologice (hrană, îmbrăcăminte etc.), nevoi de securitate, nevoi sociale (relații umane), nevoi de stimă (afirmarea competenței) și nevoi de autorealizare (autodezvoltare). Potrivit conceptului Maslow, oamenii au tendința de a-și satisface nevoile de stimă și autorealizare.

Clayton și Alderfer, completând ideea lui Maslow, afirmă că există trei tipuri de nevoi individuale: nevoi existențiale, nevoi relaționale și nevoi de împlinire.

Ne punem întrebarea: Ce factori afectează relația dintre efortul depus de individ și performanță? Oamenii, în confruntarea cu diverse situații, acționează pe baza modului cum percep aceste situații. Performanța nu depinde doar de abilități. Doi oameni cu același

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

nivel al abilităților pot obține performanțe foarte diferite. De regulă, se are în vedere doar relația plecând de la motivația spre performanță, nu și relația inversă. Performanța însăși devine factor motivațional.

Întrucât efortul ne conduce la performanță și aceasta va conduce la recompense, determină comportamentul adecvat cu scopul obținerii rezultatelor superioare.

Lawler și Porter stabilesc legătura între efort și percepție, limitarea performanței de către abilitățile individului, înțelegerea rolului său și constrângerea în mediul înconjurător.

Motivația performanței „superioare" necesită acțiuni pozitive și excluderea acțiunilor negative, a capcanelor. Gradul de motivație va fi reflectat în calitatea activității individului.

Există posibilitatea creșterii performanței prin atingerea nevoilor umane de nivel superior (nevoi de autorealizare în ierarhia lui Maslow).

S-a constatat că randamentul crește paralel cu nivelul activării motivării, până la un punct sau nivel critic, dincolo de care un plus de motivare antrenează un declin al prestației: supramotivarea prezintă deci efecte negative (de exemplu, dezorganizarea conduitei la elevii hiperemotivi). Există deci un *optimum motivațional*: o zonă între nivelul minim și cel maxim. El diferă de la o persoană la alta.

Legea optimumului motivațional comportă o serie de corecții (I.Radu, 1991):

a. La sarcini ușoare, stereotipe, nivelul de activare eficace poate fi unul mai scăzut.

b. La activități dificile, neutomatizate, nivelul de activare eficace poate fi unul mai ridicat.

O motivație slabă constituie premisa unor performanțe mai slabe, iar motivația puternică este cea care contribuie la realizări mai mari. În acest sens sunt cunoscute numeroase rezultate experimentale concludente dar sunt cunoscute și fapte observate în activitatea cotidiană. De exemplu, se știe că unii elevi cu aptitudini destul de bune obțin rezultate slabe la învăț[tură tocmai din cauza lipsei de motivație pozitivă pentru activitatea școlară.

Performanțele realizate în activitatea profesională depind de asemenea, de motivație. Din acest punct de vedere nu constituie o excepție nici activitatea științifică și nici activitatea creatoare, în general.

Rolul pozitiv al motivației în determinarea performanțelor nu poate fi mai absolutizat pentru o motivație excesivă, *supermotivația*, în loc să contribuie la îmbunătățirea rezultatelor, dimpotrivă duce la performanțe mai slabe. În legătură cu această problemă,

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Legea lui Yerkes – Dodson, formulată încă de la începutul secolului, a fost reactualizată; în conformitate cu această lege intensificarea trebuinței și activizării motivaționale asigură îmbunătățirea performanțelor până la nivelul unei zone critice. Dacă motivația se intensifică dincolo de această zonă, performanțele încep să scadă.

Cercetările experimentale au dovedit că acea zonă critică a intensității motivației (a nivelului de activare sau de reactivitate) variază în funcție de gradul de dificultate a sarcinii. În cazul sarcinilor mai pretențioase, zona critică se află la un nivel mai scăzut, iar în cazul sarcinilor mai ușoare, zona critică se află la un nivel mai ridicat.

Nivelul optim al motivației, în afară de gradul de dificultate a sarcinii, depinde și de temperamentul, aptitudinile și caracterul persoanei. Din cercetările existente rezultă că unele persoane, probabil acelea care aparțin tipului puternic echilibrat, sunt capabile să suporte tensiuni psihice mai mari, provocate de stări motivaționale mai accentuate sau de sarcini mai dificile decât alte persoane care probabil aparțin tipului de sistem nervos slab sau dezechilibrat. Astfel, la prima categorie de subiecți nivelul optim al motivației (zona critică), după care intensificarea tensiunii duce la declin în performanță este mai ridicat, iar la dea doua categorie de subiecți acest nivel optim este mai scăzut.

Relația dintre intensitatea motivației și învățare este asigurată deci de valoarea impulsului motivațional care trebuie să fie la un nivel moderat. Influențele externe ale motivului, așa cum s-a arătat, foarte slabe sau foarte puternice pot determina o influență negativă, frenatoare asupra comportamentului.

Relația lui Yerkes – Dodson se asociază cu legea intensității moderate a afectivității, acționând ca un mecanism reglator unitar. Un grad moderat de tensiune sau anxietate are un efect reglator pozitiv, dar o anxietate exagerată acționează perturbator asupra performanțelor comportamentului; subiecții anxioși pot executa bine sarcini de dificultate scăzută, dar performanțele lor scad în cadrul sarcinilor complicate.

În acest ultim caz, subiectul va fi supramotivat și va acționa cu un surplus psiho-nervos care îl va stresa și îl va dezorganiza.

În cazul comportamentului extrinsec motivat, niveul reglării optime depinde de valoarea și natura întăririi. Desigur, numărul de întăriri necesare pentru elaborarea diferitelor tipuri de răspunsuri variază.

Reglarea optimă a comportamentului reclamă deci nu numai simpla prezență a unui motiv, ci și un anumit grad de activare a lui.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Motivația are un rol esențial în activitatea instructiv educativă. Cunoştinţele, priceperile şi deprinderile nu pot exista în afara orientării, declanşării şi mobilizării subiectului.

Când motivele, dorințele, aspirațiile sunt blocate, contrariate apare *conflictul*, apoi *frustrația* şi în final *stresul*. Acesta prezintă o anumită gradație pe scara rezistenței psihofiziologice a persoanei. Stresul apare într-o situație neprelungită de conflict nerezolvat, ori într-o situație nocivă care amenință însăşi integritatea somatopsihică a persoanei.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2.2. Trebuinţele de performanţă şi nivelul de aspiraţii

Pornind de la trebuinţa de activitate foarte generală, ce se manifestă pe o scară filogenetică foarte largă, datorită în primul rând dezvoltării intelectuale, la om se ajunge la apariţia *trebuinţei de performanţă, de autodepăşire şi de autorealizare* etc. O condiţie importantă a apariţiei acestei categorii de trebuinţe constă în capacitatea omului de a opune (prin comparaţie) pe plan mintal, ceea ce s-a realizat cu ceea ce încă nu s-a realizat şi există numai sub formă de posibilitate imaginată, anticipată cu ajutorul intelectului.

Motivaţia de realizare este caracterizată de obicei ca fiind dorinţa de a obţine un succes, o performanţă într-o acţiune apreciată social. Ea poate fi observată cu uşurinţă chiar şi la copiii preşcolari şi este evidentă la adulţi, deşi nu apare cu aceeaşi intensitate la toţi.

Această formă de motivaţie a fost mult mediată de D. McClelland şi J. Atkinson. Conform cu observaţiile lor, ea se manifestă îndeosebi atunci când individul ştie că acţiunile sale vor fi foarte apreciate cu ajutorul unui standard de realizare, iar rezultatul acţiunii sale va fi supus unei aprecieri. Prin urmare, prezenţa atentă a altor persoane stimulează acest factor dinamogen. Nu trebuie însă să identificăm tendinţele de realizare cu ambiţia. În acest caz, individul se compară cu alţii şi vrea să-i domine, însă el poate aspira să realizeze ceva, fără a urmări un record (un copil cu talent desenează pentru plăcerea de a realiza ceva; nici matematicianul, străduindu-se să soluţioneze o problemă dificilă, nu se gândeşte neapărat la depăşirea cuiva, şi nici alpinistul care escaladează o pantă dificilă, deşi ea a fost parcursă de mulţi alţii, el vrea să se depăşească pe sine, să-şi demonstreze sieşi forţa, curajul.

Tendinţa de a obţine succesul nu depinde numai de gradul de motivare a persoanei, ea se manifestă şi în funcţie de atractivitatea performanţei precum şi de probabilitatea de îndeplinire a sarcinii. Atractivitatea rezultatului este în funcţie de eventualele recompense, dar şi de probabilitatea reuşitei. S-a conceput chiar o formulă care leagă tendinţa de realizare (Tr) de mărimea impulsului de realizare (Mr), de probabilitatea statistică de realizare (Pr) şi de atractivitatea rezultatului (At):

$$Tr = Mr \times Pr \times At$$

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dar aşa cum au dovedit unele studii, dificultatea sarcinii (deci probabilitatea redusă a îndeplinirii ei) o face mai interesantă decât în cazul când ar putea-o înfăptui oricine (probabilitatea statistică mare), încât valoarea formulei este relativă.

Oricum, în baza unei astfel de formule, n-ar fi posibilă anticiparea efortului pe care l-ar face cineva, pentru că dorința de succes este contracarată de frica unui eşec. Şi aceasta este în funcție de probabilitatea reuşitei, cu care teama nu este neapărat invers proporțională când probabilitatea reuşitei este mai mare şi frica de a te face de râs poate să crească, fiind mai ruşinos un eşec acolo unde toată lumea reuşeşte, decât în cazul când foarte puțini au izbutit. Modul de comportare al unei persoane într-o situație de competiție este influențat de dialectica tendințelor pozitive, în lupta lor cu inhibiția creată de teamă. Există persoane la care aceasta are o pondere mică, în raport cu impulsul de realizare, după cum altele sunt blocate de două ori: de frică, dar şi de o prea mare dorință de reuşită.

Trebuințele superioare, bineînțeles, apar numai la om. În procesul de dezvoltare a trebuințelor (şi în general a motivației) superioare sunt implicați o serie întreagă de factori, ca de exemplu nivelul de dezvoltare intelectuală, nivelul de structurare a personalității, relațiile interpersonale (determinate în fond de relațiile de producție), nivelul de dezvoltare a conştiinței sociale (ştiințe, arte) şi de civilizație. În cazul unei configurații a acestor factori din mai multe trebuințe şi în primul rând din cel de performanță, de autorealizare şi din cel epistemic se structurează trebuința intrinsecă de a muncii.

O parte din trebuințele omului au o bază nativă, mai mult sau mai puțin pregnantă; în ceea ce priveşte motivația de realizare, această predeterminare este mai puțin certă. Totuşi, după Charlotte Buhler, la copil, din al doilea an de viață se observă cu claritate impulsul spre manipularea obiectelor, ba chiar şi tendințe de influențare creatoare a mediului, încercări de modificare a obiectelor din jur. Există deci o tendință de a-şi afirma forțele proprii.

Trebuințele la om sunt determinate deci de condițiile vieții sociale, de relațiile sociale şi de locul pe care omul îl ocupă în sistemul acestor relații.

Trebuința de performanță este prezentă şi se manifestă la om în diferite domenii ale activității umane, fiind de natură psiho-socială; ea desemnează dorințele persoanei de a obține succese, de autodepăşire, precum şi de a depăşi pe alții. Opțiunea pentru performanță implică angajarea întregii personalități.

Unii autori fac deosebirea între trebuințe – necesități, ce vizează refacerea echilibrului şi trebuințe – aspirații, ce implică atracția spre rezultate ce depăşesc condiția la care a ajuns subiectul şi reprezintă tendințe spre ceva ideal. E. Potorac consideră că

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

aspirațiile se includ în structura generală a comportamentului motivațional ca o componentă primordială legată de trebuința de performanță (definită ca trebuința de a efectua ceva, de a face tot ceea ce stă în putință pentru a obține o performanță cât mai bună).

Rolul trebuinței de performanță a fost subliniat de J.P. Guilford care arată că dintre toate calitățile motivaționale care pot contribui la realizarea unui succes în viață, aceea a aspirației de îndeplinire, a motivației de reușită pare cea mai importantă.

Lowell a constatat, de pildă, că subiecții cu trebuință de performanță mai ridicată obțin la probele experimentale cote mai ridicate decât aceia cu o trebuință de performanță scăzută. Totodată aceştia din urmă realizează un progres minim pe parcursul experimentului, pe când cei cu trebuință de performanță ridicată realizează un progres semnificativ mai mare. Intensitatea trebuinței de performanță depinde atât de factori cum ar fi: nivelul energiei generale a individului, determinat de factori endocrini, metabolici, ori alți factori constituționali, cât şi de influențele externe, cum ar fi presiunile sociale, influențele educative, culturale etc.

Unele studii psihologice acordă capacităților intelectuale 50% din ponderea rezultatelor activității de învățare, restul atribuind factorilor nonintelectuali în rândul cărora trebuința de performanță, inclusiv nivelul de aspirație dețin rolul esențial.

Nevoia de autorealizare presupune autoîmplinirea, conştientizarea propriului potențial. Dacă nu este obstrucționată duce la obținerea succesului. A. Maslow a găsit următoarele trăs[turi ale autoîmplinirii: creativitatea şi inventivitatea, centrarea pe problemă în locul centrării pe eu, motivarea puternică pentru viață, obiectivitatea şi detaşarea, acceptarea de sine şi a altora, toleranța mare față de necunoscut, eliberarea de prejudecăți, de convenții culturale, o mobilitate neconvențională în legătură cu ceea ce este corect.

Nevoile de la baza piramidei lui Maslow (nevoile fundamentale fiziologice, de securitate, de apartenență) sunt comune omului şi animalelor. Ființa umană merge însă mai departe de acestea şi îşi demonstrează superioritatea prin capacitatea de a trece dincolo de moştenirea biologică, dezvoltând abilități care servesc adaptării creative, construind o lume care să i se potrivească. Trebuințele omului ca ființă socială se ridică deasupra motivelor biologice, satisfacerea acestora contribuind la împlinirea omului ca personalitate.

Motivația pentru reuşită se învață uşor şi repede la orice vârstă. Comparativ cu nevoile homeostezice nevoia de reuşită are întotdeauna obiective pe termen lung, ceea ce îl antrenează şi îl motivează permanent pe om. Iată de exemplu, copilul mic îşi stabileşte o întreagă gamă de obiective – să se ridice în picioare, să meargă, să îşi ducă singur mâncarea

BCU "ASPENTRA" UNIVERSITY LIBRARY

la gură etc. La vârsta de doi ani este deja conştient de îndeplinirea unei sarcini cu succes şi îşi demonstrează mulţumirea zâmbind.

La început, comportamentul implică sarcini dintre cele mai simple (manipularea obiectelor) apoi, treptat incumbă sarcini din ce în ce mai complicate (cititul, scrisul etc.). Atunci când competenţa este îndeplinită sarcini de reuşită, care este de fapt recompensa competenţei. Reuşita devine un puternic motiv declarând „nevoia de reuşită" care este „aspiraţia de atingere într-o competiţie a unui scop, conform unor norme de excelenţă" (J, Nuttin).

Nivelul de aspiraţie este considerat ca o expresie directă a motivaţiei performanţei, iar dinamica lui, ca o funcţie a experienţelor anterioare de succes şi eşec, a confruntărilor permanente dintre motivaţii şi posibilităţi.

Nivelul de aspiraţie este considerat stimulul motivaţional care împinge spre realizarea unor progrese şi autodepăşiri.

Investigarea nivelul de aspiraţie de posibilitatea studierii încrederii în sine, curajului, trebuinţei de performanţă, spiritului de decizie.

Există o dinamică a nivelului de aspiraţie care este în relaţie cu probabilităţile reale confirmate de performanţele obţinute.

Nivelul de aspiraţie poate fi considerat ca indice al forţei motivaţionale în activitate. Activitatea de performanţă se clădeşte pe o serie de obiective [e care individul se străduieşte să le atingă. Ele traduc nivelul de aspiraţie pentru activitatea căreia i s-a dedicat. Cu cât atracţia pentru activităţi dificile este mai mare, cu atât trebuinţa de performanţă este mai mare.

Aspiraţia este o dorinţă care vizează un model a cărui realizare constituie un progres, o dezvoltare într-o anumită direcţie. Nu orice dorinţă constituie o aspiraţie (nu se spune: aspir să mănânc o îngheţată, ci doresc să mănânc, în schimb un tânăr aspiră să devină medic, după cum un compozitor aspiră să scrie o simfonie. Termenul de nivel de aspiraţie (introdus de germanul E. Hopp în 1930) se referă la „aşteptările, scopurile, ori pretenţiile unei persoane, privind realizarea sa viitoare într-o sarcină dată" Aşa cum s-a arătat, nivelul de aspiraţie este totodată indicatorul şi efectul trebuinţei de performanţă. Acesta constituie factorul care-i determiină pe indivizi diferiţi să aibă aspiraţii diferite în faţa uneia şi aceleiaşi sarcini de îndeplinit. Aspiraţia este o năzuinţă, o structură motivaţional finalistă, tendinţă conştientizată cu o cotă valorică de performanţă şi autorealizare, angajare afectiv-voluntară,

BCU ASIC CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

focalizată valoric, prezentând aspect de proiectare ideală. Deci nivelul de aspirație este o expresie directă a trebuinței de performanță.

Eforturile făcute de fiecare sunt în funcție de nivelul aspirației. El atrage după sine şi satisfacție sau insatisfacție, în funcție de un anumit rezultat (aceeaşi performanță în activitatea şcolară poate aduce satisfacții unui ele şi insatisfacții altuia).

În leg[tură cu această temă, s-au efectuat unele cercetări experimentale care au dus ;a o modificare a definiției. Aşa, E. Hurlock caracterizează nivelul de a aspirație ca fiind: standardul pe care o persoană se aşteaptă şi speră să-l atingă într-o sarcină dată.

Analiza răspunsurilor date de subiecți a dus la concluzii similare. Aşa cum înregistrează L. Festinger, după obținerea unui succes, nivelul de aspirație a crescut în 51% din cazuri, 41% menținându-şi acelaşi nivel şi numai 8% îl coboară. Dimpotrivă, după eşec, 64% coboar[aşteptările, 29% le mențin şi 7 % le măresc. Procentele variază după natura probei, dar sensul răspunsurilor e acelaşi: succesele fac să crească nivelul aşteptărilor, pe când insuccesele îl coboară, şi numai în puține cazuri, reacția este diferită de cea a majorității.

Există însă manifeste, diferențe individuale. Sunt unii care ridică mereu nivelul pretențiilor, este vorba de cei ambițioşi sau dorind să pară altfel. Alții prevăd mereu performanțe scăzute, la aceştia domină frica de eşec. Deosebirile în ceea ce priveşte nivelul de aspirație au multiple cauze. Un rol deosebit îl au resursele energetice ale persoanei, mult influențate de hormonii cortico-suprarenali. Mediul familial şi educația au o înrâurire certă. Aspirațiile sunt în funcție de condițiile materiale şi culturale în care se dezvoltă copilul. Elevul care face parte dintr-o clasă cu nivel şcolar scăzut are de obicei aşteptări mai limitate decât acela dintr-o clasă cu rezultate deosebite. Apoi condițiile educative pot favoriza dorința realizării de sine, ambiția, obişnuirea cu efortul sistematic, factori care permit succesul şcolar şi ridicarea nivelului de aspirație. Importantă este şi sprijinirea autocunoaşterii. Cunoaşterea propriilor posibilități este deosebit de importantă. Cei care ajung să se supraestimeze se condamnă uneori la eşecuri pentru întreaga viaț[.

Şi subestimarea are dezavantaje, împiedicând progresele posibile.

Justa apreciere îngăduie obținerea unui loc meritat în ierarhia socială şi asigură posibilitatea unei vieți echilibrate.

În prezent, cercetătorii, observând că experimentele suscită de fapt o dorință momentană şi o apreciere a reuşitei posibile, iar nu aspirația în sensul propriu al cuvântului, tind să facă o distincție binevenită.

BCU "ASIMIRA" UNIVERSITY LIBRARY

Ceea ce se constată într-un experiment limitat este, de fapt, *nivelul de expectanță*, la ce se așteaptă subiectul. Nivelul de aspirație se referă la realizarea mai îndepărtată, la un progres mai dorit cu intensitate. Iar dacă este vorba de obiective de amplasare, ceea ce vrea să realizeze omul în întreaga sa existență, se folosește sintagma *nivelul eu-lui*; este vorba de un eu ideal, o concepție despre posibilitățile reale globale în raport cu cerințele sociale, adică nivelul aspirațiilor în mai multe direcții: profesiune, viață socială, politică, familie etc.

Nivelul unei aspirații și cu atât mai mult nivelul eu-lui sunt o trăsătură destul de stabilă, după o anumită vârstă (adolescența), devenind o dimensiune caracteristică a persoanei și având o mare influență în direcționarea eforturilor, în progresul ei.

Studiul de bază asupra nivelului de aspirații îi aparțin lui F. Hoppe. El a creat primul model experimental al acestui aspect al personalității, pornind de la faptul că în efectuarea unei activități date, rezultatele sunt condiționate de nivelul rezultatelor pe care subiectul vrea și crede că le va atinge. Acest nivel spre care tinde în activitate constituie nivelul de aspirație. F. Hoppe definea nivelul de aspirație drept „așteptările, scopurile, ori pretențiile unei persoane privind realizarea sa viitoare într-o sarcină dată".

Hoppe a introdus astfel în studiu experimental problema nivelului de aspirație și a identificat cei mai mulți factori care influențează comportamentul motivat. Prin mijloace experimentale simple, el a indicat unele din cele mai importante relații funcționale ale nivelului de aspirație și a anticipat unele opinii în ceea ce privește rolul diferențelor individuale în manifestarea acestora. Au fost studiate în primul rând condițiile care provoca trăirea succesului și a insuccesului, arătându-se că aceste trăiri nu se pot defini în termeni obiectivi, întrucât ele depind nu numai de rezultatul acțiunii, ci și de relația dintre rezultat și scopul pe care și l-a propus subiectul, de aspirațiile sale.

Pornind de la acțiune, subiecții își propun un scop concret, ei înțeleg și pretind să atingă un nivel anumit de performanță. Acesta este nivelul de aspirație, adică ceea ce așteaptă să realizeze. Raportul dintre acel nivel de aspirație concretă și nivelul de performanță efectivă determină calitatea de reușită sau de eșec, pe care o capătă rezultatul unei activități.

Hoppe consideră că o performanță este însoțită de un sentiment de eșec, dacă ea cade sub nivelul de aspirație și de un sentiment de succes, dacă ea atinge, ori depășește nivelul de aspirație.

Rezultatele experimentale îl conduc pe același autor la constatarea că succesul și reușita sunt trăite diferit de subiecți diferiți în funcție de aspirațiile lor.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Remarcabilă este şi observaţia făcută de Hoppe asupra diferenţelor individuale ce apar în nivelul de aspiraţie, chiar în cadrul unor sarcini simple de laborator. El a găsit, de exemplu, că un individ poate să-şi fixeze, de obicei, niveluri de aspiraţie care se situează cu mult peste nivelul de aspiraţie atins, chiar dacă gradul de îmbunătăţire al rezultatului efectiv nu oferă temeiuri pentru astfel de aşteptări înalte. Un alt subiect ar putea pretinde are de puţin în ceea ce întreprinde încât să-şi fixeze niveluri de aspiraţie scăzute, care să-i permită să se realizeze mereu mai bine decât se aşteaptă.

Hoppe sugerează că astfel de diferenţa individuale în nivelul de aspiraţie dezvăluie diferenţe de ambiţie, încredere în sine, prudenţă, curaj etc. El arată că particularităţile individuale se găsesc în relaţie cu „înălţimea relativă a nivelului de aspiraţie după succes sau de a-l scădea după eşec, cu înclinaţia de a face paşi mari ori mici într-o direcţie sau alta, cu forţa tendinţei de a întrerupe complet cursul acţiunii după eşec mai curând decât a coborî treptat nivelul aspiraţiei, în sfârşit cu gradul de efort pentru a se consola sau a ascunde relaţiile neplăcute prin alte metode."

Aşa cum s-a precizat anterior, nivelurile de aspiraţie în raport cu diferite sarcini, sunt, într-un sens părţi ale nivelului eu-lui, sau cel puţin sunt în relaţie strânsă cu acesta. Proprietatea fundamentală a nivelului eu-lui este că el tinde să se menţină ridicat cu orice preţ, de aceea nivelurile de aspiraţie sunt în relaţie dinamică cu nivelul eu-lui, şi ele tind să se menţină ridicate.

În conformitate cu principiile hedoniste, oferă ipoteza că individul doreşte să aibă pe cât posibil succese (experienţe plăcute), şi cât mai puţine eşecuri (experienţe neplăcute. Deoarece succesele sunt generate de performanţe care depăşesc nivelul de aspiraţie, există tendinţa să se păstreze un nivel de aspiraţie scăzut: previziunile scăzute permit să se resimtă ca mai puţin devalorizant un rezultat mediocru, facilitează o oarecare satisfacţie datorită unui rezultat care depăşeşte aspiraţia. Cum această situaţie este totuşi incompatibilă cu tendinţa de a menţine nivelul de aspiraţie ridicat, rezultă un conflict determinat de relaţia dintre nivelul de aspiraţie şi nivelul eu-lui: „dorim să păstrăm nivelul de aspiraţie cât mai coborât posibil pentru a evita un sentiment de eşec, dar dorim în aceeaşi măsură să ridicăm nivelul de aspiraţie pentru a nu coborî idealul eu-lui.

Variaţiile nivelului de aspiraţie ar reprezenta astfel rezultatul conflictului dintre dorinţa de a păstra nivelul eu-lui ridicat şi dorinţa de a avea cât mai mult succes posibil. Intervin în acest caz o serie de particularităţi individuale.

BCU "ASPERTRA" UNIVERSITY LIBRARY

J. Frank a demonstrat, de exemplu, că subiecții cu eu-l dezvoltat nu-și schimbă estimările cu fiecare mică variație în performanța lor. „Ei încearcă și iarăși încearcă înainte de a-și stabili aspirațiile ca să se potrivească cu capacitățile lor".

Subiecții care nu au eu-l dezvoltat: „se orientează repede după realitățile imediate ale situației și își micșorează nivelul de aspirație ... pentru a evita riscul umilinței".

Aspirațiile, motivația de realizare contribuie la sporirea eficienței muncii, a învățării și chiar la soluționarea unor probleme. Totuși creșterea performanțelor nu e tot timpul într-un raport direct cu intensitatea motivației numai până la un punct, după care începe o stagnare și chiar un declin (legea lui Yerkes –Dodson).

Într-adevăr, motivația prea puternică duce la apariția de emoții, care introduc oarece dezorganizare ce împiedică progresul, ducând chiar la regres. Momentul în care începe declinul este în funcție de complexitatea și dificultatea sarcinii, când nu e mare, punctul de inflexiune apare mai târziu și invers. Desigur, un rol important îl au și particularitățile psihice individuale, emotivitatea, echilibrul, stăpânirea de sine.

I. Neacșu consideră că trebuința de performanță ar putea fi socotită ca „un larg, generalizat și pozitiv nivel de aspirație".

Trebuința de performanță prezintă și unele contradicții care se transferă asupra nivelului de aspirație. Astfel, afirmațiile lui K. Krech și R.S. Crutchfild, în formarea nivelului de aspirație, evidențiază două tendințe contradictorii: una dintre ele e tendința spre obținerea, pe cât posibil, a unui înalt nivel de îndeplinire a acțiunilor date, care apare în cazul sarcinilor grele; în a doua tendință domină teama de insucces, care poate duce la întreprinderea de acțiuni prea ușoare.

Existența unor tendințe de motivație asemănătoare este relevată de J.P. Frank și alți autori. După părerea lor, pe de o parte apare tendința de formare a aspirației la un nivel cât mai ridicat, precum și obținerea unor rezultate superioare în activitate, pe de altă parte există tendința de evitare a insucceselor, care provoacă adaptarea nivelului de aspirație la posibilitățile reale ale individului. Aceste tendințe acționează antagonic.

Tendințele de motivație caracterizate anterior sunt denumite de J.W. Atkinson și M.T. Feather ca motivații ale realizărilor și motivații ale evitării. Persoanele cu motive de îndeplinire înaltă lucrează pentru succes, celelalte vor să fie motivate mai mult din teama de a nu reuși, decât din dorința pentru succes.

Importante probleme se ridică și în legătură cu raportul dintre teama de eșec și nivelul de aspirație. Este probabil ca această teamă are un efect inhibitor și că, în scop de apărare, individul anxios preferă să se aștepte la mai puțin decât să riște decepția. Este vorba

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

de o atitudine constrânsă, capabilă de a acționa asupra ansamblului echilibrului psihologic: a spera la mai puțin pentru a nu fi decepționat.

Nivelul de aspirație ridicat îl poate angaja uneori pe individ în situații din care el nu poate ieși cu succes. Eșecul va fi resimțit cu atât mai puternic, cu cât aspirațiile sunt mai ridicate, adică cu cât distanța dintre nivelul de așteptare și nivelul de reușită este mai mare. Plasat din nou în situații capabile de a conduce la eșec, individul poate reacționa prin timiditate, frică, anxietate.

Stările de tensiune și neliniște generate de trebuințe se restrâng pozitiv sau negativ asupra comportamentului uman (trebuințele fiind considerate „detrminări ale comportamentului). Dintre toate calitățile motivaționale care pot contribui la realizarea unui succes în viață, aceea a aspirației de îndeplinire, a motivației de reușită pare cea mai importantă (J.P. Guilford).

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2.3. Motivație și anxietate

În ultimul timp sunt din ce în ce mai frecvente cercetările în care se abordează legătura motiv – anxietate. Aceasta se explică probabil prin faptul că în epoca actuală (revoluția tehnico-științifică și a exploziei informaționale) omul este pus în fața unor solicitări psihice din ce în ce mai mari, ceea ce face ca manifestările anxietății, a stărilor de stres să fie relevate în diferite domenii ale vieții (activitatea școlară, profesională, în viața familială etc.)

Anxietatea se manifestă în anticiparea eșecului și în frica de eșec, ceea ce în unele cazuri poate mobiliza noi resurse energetice, dar de cele mai multe ori duce într-o măsură mai mică sau mai mare la blocajul forțelor psihice și a mecanismelor prin care se realizează performanțele.

Din cercetările efectuate de A. Castaneda și colaboratorii săi, subiecții cu anxietate accentuată în rezolvarea unor probleme, au comis un număr mai mare de erori decât subiecții cu anxietate redusă.

Modificarea performanțelor, ca urmare a anxietății depinde de însă și de alți factori și anume de gradul de dificultate a sarcinilor și de trăsăturile de personalitate a subiecților. După cum dovedesc unele cercetări experimentale diferența dintre performanțele academice ale unui grup de subiecți cu anxietate accentuată și a unui alt grup cu anxietate redusă a fost mare în cazul subiecților cu aptitudini școlare nici prea bune, nici prea slabe. Diferența dispare la elevii cu aptitudini foarte bune, precum și la cei cu aptitudini slabe.

Efectul anxietății asupra performanțelor depinde de măsura în care sarcina respectivă implică prestigiul persoanei, de măsura în care eu-l este angajat în realizarea sarcinii.

După S.B.Sarason, G. Mandler și P.G. Craigaill, subiecții cu anxietate redusă au comis greșeli mai puține atunci când angajarea eu-lui era mai accentuată și mai multe atunci când angajarea persoanei era mai redusă. La subiecții cu anxietate accentuată raportul se inversează: erorile sunt mai frecvente atunci când angajarea eu-lui este mai mare. La subiecții anxioși, în cazul implicației persoanei, a prestigiului personal, se creează o tensiune atât de mare încât are efect negativ asupra rezultatelor.

Anxietatea își are resursele pe de o parte în trăsăturile de tip ale subiecților, iar pe de altă parte în decalajul între aspirații și realizări.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

J.W. Atkinson şi N.T. Peather constată că în trebuinţa de performanţă sunt implicate două componente diferite şi anume motivaţia de a obţine succesul şi motivaţia de a evita eşecul. Aceste două componente pot să varieze la diferite persoane. La unele este mai accentuată motivaţia de a avea succes, iar la altele poate fi mai puternică motivaţia de a evita eşecul. Putem să presupunem că motivaţia mai pronunţată de a evita eşecul corelează cu anxietatea sau cel puţin cu predispoziţia de a avea manifestări de anxietate.

Pentru a determina gradul tendinţei de a obţine succesul, pe lângă motivaţia pentru succes, trebuie să luăm în considerare şi probabilitatea subiectivă a succesului şi valenţa pe care o are performanţa pentru subiect; în cazul tendinţei de a evita eşecul, se ia în considerare probabilitatea subiectivă a eşecului şi valenţa negativă a eşecului. Pentru a obţine tendinţa rezultantă a trebuinţei de performanţă, se iau deci în considerare atât motivaţia pentru succes cât şi motivaţia de a evita eşecul, probabilitatea subiectivă a succesului, respectiv probabilitatea subiectivă a eşecului, precum şi valenţa pozitivă a succesului, respectiv valenţa negativă a eşecului. Realizarea performanţei este cu atât mai mare, cu cât la individul respectiv, frica de eşec este mai redusă.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2.4. Raportul trebuințe – stres psihic în activitatea de învățare

S-au efectuat numeroase cercetări care au studiat *raportul între trebuințe și stresul psihic*. Se acceptă că trebuința constituie un stimul intern care manifestat excesiv poate fi considerat ca un factor de stres (autostresare). Pe de altă parte, orice trebuință se traduce printr-o excitabilitate crescută față de alți stimuli, care în stările de manifestare critică pot avea valori crescute, evidențiindu-se ca factori stresanți.

Pornind de la observația lui Buytendijk în care trebuința este prezentată ca o schiță proiectată de posibilități, dar totodată și ca confruntare a subiectului cu sine însuși, se poate deduce că în cadrul posibilităților individuale se include și posibilitatea de a regla sau nu manifestarea trebuințelor, însoțită implicit de o reducere sau o amplificare a gradului de tensiune și implicit a stresului.

Ca atare, putem înțelege teoria lui K. Lewi, prin care orice trebuință este o interacțiune cu personalitatea individului și chiar se definește în sistemul intern al personalității.

P.M. Milmar analizează pe de o parte, etapele parcurse de la trebuință la satisfacerea ei, adică trebuința odată activată, debutează cu o alertă internă, urmată de o perturbare de echilibru ce continuă printr-o creștere a agitației care conduce la o activare exploratorie (întâi difuză, apoi selectivă) ce se încheie odată cu satisfacerea trebuinței.

Pe măsura apropierii fazei de soluționare a trebuinței crește starea de stres, urmează apoi faza de determinare odată cu soluționarea trebuinței și stabilirea echilibrului. Pe de altă parte, în analiza făcută realizează o fază importantă în acel stadiu în care tensiunea poate să atingă o încordare externă, manifestându-se ca stres. Același autor precizează că în dinamica trebuinței trebuie să existe o legătură între evoluția energetică și cea informațională în așa fel încât dezechilibrul să nu afecteze pe nici un plan individual.

În acest sens sunt cunoscute cazurile de experiență școlară (și nu numai) în care dorința de realizare supramotivează persoana, exacerbând necesitatea trebuinței, ceea ce conduce la un surplus energetic care poate dezorganiza (stresa) și conduce în mod regretabil la eșec.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Stările de tensiune şi de nelinişte generate de trebuinţe se răsfrâng pozitiv sau negativ asupra comportamentului uman şi ca atare trebuinţele pot fi considerate şi ca o „determinare a comportamentului.

În condiţiile de stres maxim poate avea loc o supradimensionare a trebuinţei, aspect care conduce la o exacerbare a ei. La rândul ei această stare duce la apariţia unei tendinţe de sens contrar. Şi cea externă, nesatisfacerea trebuinţei pe o perioadă îndelungată poate produce un efect contrar, cum ar fi reducerea necesarului sau dezlănţuirea unor tendinţe.

Diverşi autori au studiat aspecte legale de relaţia dintre surse de stres şi motivaţie în activitatea şcolară. Există diverse surse de stres în viaţa şcolară, începând cu deficienţele de înţelegere ale elevilor cauzate de o predare inadecvată a profesorilor până la ambiţiile faţă de rezultatele lor.

Opinia lui I.B. Imandescu asupra factorilor stresanţi ai lumii contemporane redusă la o analiză a lor la nivelul mediului şcolar conduce la concluzia că sferele psihice afectate în primul rând sunt:

- procesele psihice din sfera cognitivă prin accentuarea laturii intelectuale în defavoarea pregătirii practice;

- procesele psihice din sfera volitională prin solicitarea efortului adaptativ datorită cerinţelor şcolii (durata de şcolarizare prea mare, încordarea zilnică prelungită necesară pregătirii pregătirii lecţiilor);

- procesele din sfera motivaţională (diminuarea trebuinţelor legate de nivelele inferioare în formarea trebuinţelor superioare);

- procese din sfera afectivă: solicitările afective sunt numeroase în cadrul vieţii şcolare şi atunci când au o tonalitate negativă şi depăşesc un anumit prag, ele constituie o marcă a stresului psihic.

În mediul şcolar, orice ameninţare la adresa posibilităţilor şi capacităţilor şcolarului, orice afectează imaginea de sine devine un factor stresor. Cele mai multe situaţii generatoare de stres din şcoală sunt produse de discrepanţele dintre solicitările impuse şi posibilităţile de a le face faţă.

Putem identifica astfel stresori situaţionali (de exemplu examenele) şi stări psihice, care în sine sau corelaţi (exemplu: teama de eşec, competiţia, necunoaşterea forţelor proprii, conflictele motivaţionale etc. îşi găsesc condiţii favorabile în raport cu motivaţia crescută a subiectului. Succesul şi eşecul se dovedesc ca fiind factori stresanţi mai puternice în faţa şcolarului decât volumul şi dificultatea muncii prestate.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Un alt factor de stres întâlnit în mediul şcolar este reprezentat de preminea timpului. În cazul majorităţii şcolarilor şi studenţilor, nu atât apropierea termenului scaden stresează, cât efectul produs de neîncrederea în termen a unei sarcini. În ultimă instanţă, acest tip de stres se rezumă tot la o teamă de eşec şi creşterea tensiunii se accentuează pe măsura apropierii termenului limită. Astfel se justifică şi tendinţa de a programa timpul, ceea ce diminuează intensitatea stresului.

Experimentele dovedesc că performanţele cresc în cazul celor obişnuiţi să lucreze în cadrul unei limite de timp raţionale pentru că în acest caz elevii sau studenţii sunt nevoiţi să-şi planifice eficient timpul iar ulterior acestea vor deveni obişnuinţe de organizare a muncii; de aici se poate concluziona că avem de a face cu un enstres.

Se cunoaşte şi faptul că şi elevii şi studenţii care lăsaţi să lucreze în propriul lor ritm dau rezultate mult mai bune decât în cazul în care ar fi obligaţi să lucreze într-un ritm impus. Se apreciază că diminuarea eficienţei acestora se datorează unei reacţitivăţi emoţionale exagerate prin stresul impus de timp.

Competiţia sau concurenţa este considerată un factor de stres specific mediului şcolar. Sunt înregistrate numeroase cazuri de situaţii competitive care produc chiar şi tulburări comportamentale. Indivizii se manifestă în cadrul unor competiţii în funcţie de angajarea individuală, deci de gradul de motivaţie şi implicare în sarcină.

Majoritatea oamenilor sunt puşi în situaţii competitive. Comportamentul competitiv însă e mai mult sau mai puţin evident. Mediul şcolar constituie un cadru specific de desfăşurare al manifestărilor competitive; de multe ori se observă reacţii extreme în situaţia de competiţie cum ar fi: lipsa de comunicare, pâra, înşelătoria, sau dimpotrivă, reacţii de cooperare: şoptitul, copiatul, încurajarea etc.

Strict legat de rolul stresant al competiţiei se poate discuta dezechilibrul indus de nevoia de autoevaluare. R. Floru sesizează că: „incertitudinea cu privire la propriile posibilităţi apare nu numai în situaţii competitive şi că foarte timpuriu apare la orice fiinţă omenească o anumită trebuinţă de autocunoaştere şi de autoevaluare".

Elevii şi studenţii care nu au măsura propriilor capacităţi sunt expuşi unor riscuri cu efect stresant. Astfel, necunoaşterea propriilor posibilităţi poate genera o supraevaluare (caz în care aspiraţiile individului depăşesc nivelul posibilităţilor lor şi eşecul se va transpune într-un conflict cu efect stresant.

Aceeaşi incertitudine asupra propriilor calităţi poate genera un alt tip de stres cauzat de o subevaluare, de teama de angajare, de acţiune, de reacţie. Judecăţile de valoare emise de cei din jur (profesori, părinţi, colegi) pot diminua sau accentua starea de stres.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dorința individului de a-şi evalua capacitățile este profund motivată. Ea se naşte din nevoia de a se menține şi de a creşte în proprii noştri ochi (nivelul de performanță), dar şi din dorința de a fi stimați de cei din jur. „Cel mai profund principiu al naturii umane este dorința fierbinte de a fi apreciat" consideră W. James. Aprecierea vine în funcție de competența care arată cât de bine a fost realizată o acțiune desfăşurată individual. Competența creşte nivelul de stimă şi considerație, prin respectul de sine, imaginea de sine.

Cercetările în domeniu au relevat că aceia care ating un nivel scăzut al respectului de sine se simt mai frecvent amenințați, devin mai vulnerabili şi cedează mai uşor la presiunile timpului. Situată în categoria nevoilor de natură psiho-socială, nevoia de stimă, de apreciere valorică este trăită în plan social la mari intensități, la nivelul ego-ului pentru că intră în acțiune stima de sine, respectul şi recunoaşterea.

Şcoala, ca mediu în care se fac evaluări permenente, este chemată să diminueze factorii stresanți cauzați de lipsa de autocunoaştere. Ea trebuie să încadreze elevii într-o corectă ierarhie şi să-i ghideze spre activități în raport cu capacitățile individuale în aşa fel încât aceştia să se simtă motivați pe drumul ales şi nu stresați de incapacitatea lor de a face față sarcinilor.

Alte cauze ale stresului în viața şcolară constau în conflictele motivaționale, care apar la vârsta adolescenței. Adolescentul este pus să aleagă adeseori între motive cu caracter opus. Uneori motivele sunt la fel de atractive şi obligația de a alege devine o problemă stresantă.

Conflictele se nasc atunci când, simultan apar mai multe tendințe în relație cu diferite alternative şi când intensitatea lor e relativ egală (dacă una are o forță mai mare, atunci conduita i se subordonează). K.Lewin a descris trei tipuri de conflicte posibile:

a. evitare – evitare, când ambele alternative sunt negative. De exemplu, un elev nu şi-a făcut tema la un profesor care verifică lucrările şi e intransigent. Alternativa de a nu se duce la şcoală ar atrage supărarea şi pedeapsa părinților. Ambele perspective sunt sumbre, ambele valențe fiind negative, subiectul trebuie să aleagă între două variante la fel de indezirabile; în acest caz se caută de regulă, „riscul cel mai mic";

b. apropiere – evitare (atracție – evitare) – acest tip de conflict apare atunci când un scop are atât valențe pozitive cât şi negative. Se instalează astfel ambivalența, subiectul simțindu-se atras de acelaşi scop;

c. apropiere – apropiere (atracție – atracție) – această situație conflictuală apare atunci când ambele posibilități puse în fața individului sunt la fel de dorite, adică ambele sunt foarte pozitive. De regulă, în această situație deciziile sunt luate rapid, după o scurtă

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

perioadă de oscilație. Când alegerea este însă foarte importantă acest tip de conflict poate genera conflicte dezadaptative.

Situațiile conflictuale ridică probleme mari doar în cazul în care motivele, nevoile sau cerințele realității externe sunt de mare intensitate. În cazul în care conflictele sunt de scurtă durată, stresul este nesemnificativ.

Conflictele existente pot fi de natură internă sau externă. În primul caz; tendințele și forțele psihologice care se opun una alteia își au originea în interiorul personalității subiectului. În al doilea caz, ele aparțin ambianței în care subiectul trăiește (de exemplu, conflictul care se produce în cazul cerințelor contradictorii pe care le au părinții în legătură cu evoluția unui copil).

Aici intervine rolul profesorului, care cu experiența sa și cu capacitatea sa de a se pronunța asupra capacității adolescentului îl poate încuraja și sfătui spre a-și atinge scopul adecvat.

În cele mai multe situații, factorii de stres nu pot fi eliminați. În acest caz, adaptarea la stres reprezintă o posibilitate de apărare. O cale de adaptare la stres constă în comparația socială, care ajută la stabilirea unui acord cât mai realist între posibilitățile proprii și cerințele situației.

Decalajul între solicitări și posibilități este diminuat în funcție de abilitățile adaptative ale individului și în raport cu dinamica eu0lui. Pregătirea școlară ajută elevul să reducă acest decalaj, în sensul că-i lărgește posibilitățile pentru că îi permite elaborarea mijloacelor care îi servesc pentru a face față în diferite situații.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CAPITOLUL III

METODA CERCETĂRII

1. Tema cercetării

Corelația stres – trebuințe în dezvoltarea personalității umane.

2. Ipoteza de lucru

Trebuința de performanță modifică reacția la stres.

3. Descrierea eşantionului

Eşantionul cuprinde 60 de subiecți cu vârsta cuprinsă între 16 şi 22 de ani, 30 fiind studenți la Universitatea Drăgan Lugoj, în anul II de studiu, iar 30 elevi în clasa a XI-a la Colegiul Național „Coriolan Brediceanu" Lugoj.

Criteriile de selecție au fost următoarele:

- vârsta cuprinsă între 16 şi 22 de ani;
- pregătirea şcolară: studenți, respectiv elevi.

4. Modul de aplicare al probelor

Probele au fost colective, fiecare subiect dispunând de o foaie de instructaj, o foaie de răspuns şi un text fotocopiat. Li s-a explicat mai întâi ce au de făcut, neînțelegerile fiind înlăturate, în final fiind rugați să rezolve chestionarele.

Testele şi chestionarele aplicate nu au avut limită de timp.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5. Descrierea probelor aplicate

Au fost aplicate următoarele probe:

1. Testul de structură motivațională a personalității (*Z. Cesaree şi S. Marke);*
2. Testul de personalitate *Eysenck*;
3. Chestionarul „**Cum răspundeți la stres?"**
4. Chestionarul de stres.

5.1. Test de structură motivațională a personalității

Testul de structură motivațională a fost conceput de Z. Cesaree şi S. Marke – Suedia, evidenâiind două categorii de factori:

Factori de ordin I, care cuprind unsprezece nevoi psihoumane:

- nevoia de performanță;
- nevoia de afiliere;
- nevoia de agresiune;
- nevoia de apărare (autoapărare);
- nevoia de conştiință;
- nevoia de dominare;
- nevoia de exchibiție;
- nevoia de autonomie;
- nevoia de îngrijire a altora;
- nevoia de ordine;
- nevoia de ajutor;

Factori de ordin II, ce cuprind cinci dimensiuni:

- nevoia de autojustificare;
- dominarea rațională;
- nonconformismul agresiv;
- dependența pasivă;
- sociabilitatea.

Testul cuprinde 165 de întrebări dihotomice, adică el dă posibilitatea subiectului să aleagă între două posibilități de răspuns.

Repartiția întrebărilor pe factori de ordin I:

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nevoia de performanță: 1,12, 23, 34, 45, 56, 67, 78, 89, 100, 111, 122, 133, 144 şi 155.

Nevoia de afiliere: 2, 13, 24, 46, 57, 68, 79, 101, 112, 123, 134, 145 şi 156.

Nevoia de agresiune: 3, 14, 25, 36, 47, 58, 69, 80, 91, 102, 113, 124, 135, 146 şi 157.

Nevoia de apărare: 4, 15, 26, 37, 48, 59, 70, 81, 92, 103, 114, 125, 136, 147 şi 158.

Nevoia de conştiință: 5, 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82, 93, 104, 115, 126, 137, 148 şi 159.

Nevoia de dominare: 6, 17, 28, 39, 50, 72, 83, 94, 105, 116, 127, 138, 149 şi 160.

Nevoia de exhibiție: 7, 18, 29, 40, 51, 62, 73, 84, 95, 106, 117, 128, 139, 150 şi 161.

Nevoia de autonomie: 8, 19, 30, 41, 52, 63, 74, 85, 96, 107, 118, 129, 140, 151 şi 162.

Nevoia de îngrijire a altora: 9, 20, 31, 42, 53, 64, 75, 86, 97, 108, 119, 130, 141, 152 şi 163.

Nevoia de ordine: 10, 21, 32, 43, 54, 65, 76, 87, 98, 109, 120, 131, 142, 153 şi 164.

Nevoia de ajutor: 11, 22, 33, 44, 55, 66, 77, 88, 99, 110, 121, 132, 143, 154 şi 165.

Factorii de ordin II se calculează cu ajutorul unor formule pe baza factorilor de ordin I.

(1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11)

(a b c d e f g h I j k)

I. Nevoia de autojustificate:

I = 6a + 5d + 5e + 4c;

II. Dominare rațională:

II = 7f + 7g – 5 d – 4 e;

III. Nonconformismul agresiv:

III = 5h – 5g + 4e

IV. Dependență pasivă:

IV = 6k + 5b + 3d;

V. Sociabilitatea:

V = b + 2c + g + 2h + i.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Modul de interpretare al factorilor de ordin I: cota brută constă în suma răspunsurilor „da" la cei 15 itemi cuprinşi în chestionar pentru fiecare nevoie avută în vedere.

Etalonarea:

	Fete	Băieți
- nevoia de perfecționare	3 – 8 inferioară	3 – 10 inferioară
	9 – 12 medie	11-12 medie
	13- 15 superioară	13 superioară

Cotele inferioare indică o persoană liniştită, acomodabilă, nu prea ambiţioasă, cu nu doreşte neapărat performanţe în activitate.

Cotele superioare se referă la o persoană care face orice pentru a-şi dovedi capacitatea, pentru a-şi autoverifica posibilităţile, în ochii acesteia productivitatea are valoare, fiind foarte ambiţioasă.

	Fete	Băieți
- nevoia de afiliere (apartenență)	6 – 8 inferioară	6 – 7 inferioară
	9 – 11 medie	8 - 10 medie
	12- 14 superioară	11 - 14 superioară

Cotele inferioare sunt caracteristice unor persoane închise în sine, introvertite, ce se descurcă singure, nu prea sociabile, uşor egoiste, dând dovadă de capacitate empatică redusă.

Cotele superioare sunt specifice subiecţilor foarte sociabili, care iubesc şi au mare nevoie de iubire, foarte legaţi de semenii lor, de rude, de prieteni şi care stabilesc legături sentimentale puternice cu alţii.

	Fete	Băieți
- nevoia de agresiune	2 – 6 inferioară	6 inferioară
	7 – 10 medie	7 - 9 medie
	11 - 12 superioară	10 - 11 superioară

Cotele inferioare sunt specifice unei persoane răbdătoare, tolerante, pacifiste, care renunţă uşor la ţelul ei, nefiind o luptătoare.

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cotele superioare sunt proprii unei persoane impulsive, nerăbdătoare, nervoase, cu o voință mare de a-şi asigura dreptatea proprie.

	2 – 6 inferioară
- nevoia de apărare	7 – 9medie
	10 - 12 superioară

Cotele inferioare sunt specifice unui om echilibrat față de schimbări, puțin pretențios ce-şi recunoaşte uşor greşelile, suportă bine eşecul şi are încredere în propria persoană.

Cotele superioare caracterizează o persoană foarte sensibilă, tip „arici", imediat se apără, acordă o mare importanță evitării eşecului şi manifestă tendința de a-şi explica ghinionul şi de combatere a criticii, în felul acesta apărându-şi încrederea în sine, care suferă.

	1 – 7 inferioară
- nevoia de conştiință	8 – 10 medie
	11 - 14 superioară

Cotele inferioare sunt proprii unei persoane superficiale, flegmatice, fără scrupule, ce mai repede acționează decât gândeşte, iar uneori nu respectă „regula jocului", dar aceasta n-o deranjează.

Cotele superioare sunt obținute de persoane foarte conştiincioase, corecte, cinstite, fidele, ce judecă uişor pe alții, dar manifestă şi tendința de autopedepsire şi masochism.

	Fete	**Băieți**
	5 inferioară	3 - 5 inferioară
- nevoia de dominare	6 – 7 medie	6 - 7 medie
	8 - 9 superioară	8 - 9 superioară

Cotele inferioare caracterizează un subiect maleabil, „executant", care mai bine execută decât să dirijeze.

Cotele superioare semnifică un subiect care vrea să fie conducător, să dirijeze, să supună pe alții, să hotărască.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

	Fete	Băieți
- nevoia de exhibiție	5 – 6 inferioară	4 - 6 inferioară
	7 – 8 medie	7 - 9 medie
	9 - 11 superioară	10 - 12 superioară

Cotele inferioare indică o persoană reținută, serioasă, ce nu se expune, are angoasă ușoară.

Cotele superioare indică o persoană narcisică, cu dorința mare de a juca un rol, de a se expune în fața altora, dezinhibată.

- nevoia de autonomie	1 – 9 inferioară
	10 – 11 medie
	12 - 15 superioară

Cotele inferioare sunt specifice unei persoane ce se sprijină pe alții, manifestă conformism și este ușor de manipulat.

Cotele superioare caracterizează o persoană foarte independentă, nonconformistă, foarte încăpățânată, ce ține la ideile sale chiar dacă are dezavantaje și conflicte. Ca șefi sunt persoane foarte dificile și rigide.

	Fete	Băieți
- nevoia de îngrijire a altora	5 – 6 inferioară	4 -6 inferioară
	7 – 9 medie	7 - 9 medie
	10 - 11 superioară	10 - 11 superioară

Cotele inferioare indică o persoană indiferentă, mai rece.

Cotele superioare caracterizează subiecții ce manifestă dragoste, tandrețe, căldură și față de om și față de alte vietăți.

	Fete	Băieți
- nevoia de origine	5 – 7 inferioară	5 - 6 inferioară
	8 – 10 medie	7 - 9 medie
	10 - 12 superioară	10 superioară

Cotele inferioare sunt specifice unei persoane împrăștiate, superficiale, nepretențioase, cu atenție distributivă.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cotele superioare sunt caracteristice unei persoane foarte pedante, adeptă exagerată a curăţeniei, a ordinii, raţională, meticuloasă, care îşi face probleme din orice.

	Fete	Băieţi
- nevoia de ajutor	3 – 5 inferioară	2 - 4 inferioară
	6 – 9 medie	5 - 8 medie
	10 - 11 superioară	9 - 11 superioară

Cotele inferioare indică faptul că eşecul afectează o asemenea persoană în mod deosebit, ea fiind fricoasă, dar mândră, „se retrage şi îşi linge rănile".

Cotele superioare caracterizează persoanele care apelează la ajutorul altora la cel mai mic impediment, se agaţă de ei, sunt pline de angoasă, se simt mai puternice când altele sunt de partea lor. În general îşi exagerează propriul necaz pentru a câştiga compătimire.

Factorii de ordin II:

	90 – 160 inferioară
I. Nevoia de autojustificare	161 – 192 medie
	193 – 242 superioară

Cotele inferioare sunt caracteristice persoanelor ce dau dovadă de pozitivitate, dezinteres, sentimente de „om de rangul II"

Cotele superioare indică un amestec de atac şi apărare, apărare a valorilor faţă de un pericol real sau imaginar, apărarea încrederii în sine în faţa altora, care îl contestă.

	Fete	Băieţi
	1 – 10 inferioară	2 - 9 inferioară
II. Dominarea raţională	11 – 44 medie	10 - 36 medie
	45 - 67 superioară	37 - 68 superioară

Cotele inferioare sunt caracteristice unei persoane retrase, liniştite, ce respectă valorile umane.

Cotele superioare sunt specifice persoanelor ce dau dovadă de competitivitate, dorinţă de succes cu orice preţ, chiar cu mijloace discutabile.

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

	Fete	Băieți
	14 – 37 inferioară	3 - 34 inferioară
III. Nonconformismul agresiv	38 – 60 medie	10 - 36 medie
	61 - 85 superioară	57 - 68 superioară

Cotele inferioare indică un om acomodabil ce acceptă compromisul, se lasă condus, respectă valorile şi tradiţiile, manifestă armonie şi pace în relaţiile umane.

Cotele superioare indică realizarea dorinţelor cu agresivitate.

	Fete	Băieți
	70 – 105 inferioară	66 - 90 inferioară
IV. Dependența pasivă	106 – 128 medie	91 - 115 medie
	129 - 164 superioară	116 - 157 superioară

Cotele inferioare indică o nevoie redusă de siguranţă şi de gândire, persoane care vor să iasă în evidenţă.

Cotele superioare reprezintă subiecţi care „se agaţă" de alţii, caută siguranţa, fug de responsabilitate, nu iau decizii, renunţ[la independenţă pentru a nu fi angajaţi în ceva.

	Fete	Băieți
	28 – 41 inferioară	27 - 39 inferioară
V. Sociabilitatea	42 – 52 medie	40 - 58 medie
	54 - 71 superioară	59 - 76 superioară

Cotele inferioare caracterizează persoana ce preferă singurătatea, care este introvertită, închisă în sine, preocupată de lucruri abstracte, care este visătoare.

Cotele superioare sunt specifice persoanelor ce se acomodează bine în sociatate, sunt prietenoase şi active.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5.2. Testul de personalitate *Eysenck*

Invventarul de personalitate *Eysenck* a fost conceput de *H.J. Eysenck* şi *S B.G. Eysenck* (1964) şi evidenţiază două dimensiuni fundamentale ale personalită'ii:

- extraversiune - introversiune
- stabilitate – instabilitatea emoţională (nevrotism)

Chestionarul cuprinde 57 de itemi grupaţi în trei scări:

- scara de extraversiune – introversiune (E);
- scara de neurotism (N);
- scara de minciună (L) – permite determinarea gradului de sinceritate a răspunsurilor subiecţilor.

Repartizarea întrebărilor pe scări:

Scara E – 24 întrebări: 1, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39, 41, 44, 46, 49, 51, 53, 56.

Scara N – 24 întrebări: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 40, 45, 47, 50, 52, 57.

Scara L – 9 întrebări: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54.

Itemi inventarului sunt prezentaţ[sub formă de întrebări dihotomice. Acest inventar poate fi aplicat tuturor subiecţilor, începând cu 16 – 18 ani, indiferent de mediul social – cultural. El cuprinde un număr relativ mic de întrebări, deci neapărând pericolul ca subiecţii să obosească sau să se plictisească

Model de etalonare:

populaţie masculină – eşantion românesc, 298 de subiecţi			populaţie feminină – eşantion românesc, 152 de subiecţi		
E	Nota standard	N	E	Nota standard	N
18 – 24	9	20 – 24	19 – 24	9	22 - 24
16 – 17	8	18 – 19	17 – 18	8	20 – 21
15	7	16 – 17	15 – 16	7	17 – 19
13 – 14	6	14 – 15	12 – 14	6	15 – 16

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12	5	11 – 13	10 – 11	5	13 – 14
10 – 11	4	8 – 10	8 - 9	4	11 – 12
9	3	6 - 7	7	3	8 – 10
7 - 8	2	4 - 6	4 - 6	2	6 - 7
0 - 6	1	0 - 3	0 - 3	1	0 - 5

Modul de interpretare:

Notele ridicate la scara E sunt semnificative pentru extraversiune, subiecţii care obţin o notă mai mare de 6 la E având o tendinţă de a fi expansivi, impulsivi, sociabili şi de a participa în mod nemijlocit la activităţile grupului.

Notele standard scăzute (mai mici decât 4) la scara E constituie indici ai introversiunii. Persoana încadrată în această categorie se caracterizează ca fiind liniştită, ordonată, stăpânită, acordând o deosebită valoare criteriilor etice.

Notele standard ridicate (mai mari de 6) la scara N sunt indici ai neurotismului; subiecţii care obţin asemenea cote se disting printr-o labilitate emoţională accentuată, dificultăţi în restabilirea echilibrului psihic după şocuri emoţionale, se plâng frecvent de dereglări somatice difuze, sub efectul stresului aceste persoane sunt predispunse la tulburări nevrotice.

Notele scăzute (mai mici de 4) la scara N sunt specifice persoanelor stabile din punct de vedere emoţional, cu un grad ridicat de integrare şi autocontrol.

Deoarece cele două dimensiuni ale personalităţii sunt considerate independente, toate combinările de note posibile pe plan teoretic pot fi întâlnite şi în practică:

- scor ridicat la E şi scăzut la N – extravertit stabil;
- scor ridicat la E şi la N – extravertit neurotic;
- scor scăzut la E şi ridicat la N – introvertit neurotic;
- scor scăzut la E şi N – introvertit stabil.

Scara L este utilă pentru a-i detecta pe subiecţii care denaturează răspunsurile în sens dezirabil.

O notă standard mai mare de 4 obţinută la scara L pune r[spunsurile date de subiect sub semnul întrebării.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5.3. Chestionarul „Cum răspundeți la stres?"

Acest chestionar a fost realizat de psihologul *T.S. Laugner* şi tradus şi adaptat de *A. Chelcea*, fiind introdus în ***Psihoteste I***.

Chestionarul cuprinde 22 de itemi cu ajutorul cărora se poate evalua cât de bine răspunde subiectul la factorii stresanți.

Exemplu:

1. De mult timp mă simt peste măsură de slăbit:
   1. Da;
   2. Nu.
2. Am avut perioade de timp în care m-am simțit depăşit de situație:
   1. Da;
   2. Nu.
3. Care este în general starea dumneavoastră psihică?
   1. excelentă;
   2. bună;
   3. proastă;
   4. foarte proastă.

Subiectului i se cere să aleagă din variantele de r[spuns pe aceea care-l caracterizeaz[cel mai bine. Se acordă câte un punct dacă subiectul a ales varianta 3 sau 4 la itemul 3, dacă a ales 3 la itemul 11 şi 2 la itemul 14.

Pentru fiecare din ceilalți itemi se acordă câte un punct dacă subiectul a ales primul răspuns (varianta 1).

Dacă subiectul a acumulat 0 – 3 puncte se consideră că prezintă o reacție normală la stres, dacă are între 4 – 6 puncte răspunsul este la limita normalului, iar dacă punctajul acumulat de subiect este de 7 sau mai mare, atunci există o discrepanță serioasă între solicitări şi posibilitățile personale şi se impun măsuri de echilibrare psihică.

T.S. Laugner a verificat scara sa de măsurare a stresului pe un număr de 1.600 de adulți din Manhattan (New York). Rezultatele nu au decât o valoare indicativă pentru populația românească.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5.4. Chestionarul de stres

Pentru a da rezultatelor relevanță crescută şi pentru a li se da posibilitatea subiecților să-şi exprime opiniile personale li s-a aplicat un scurt chestionar cu răspuns deschis, ce cuprinde patru întrebări referitoare la stresul şcolar:

1. Sunteți stresat la şcoală (facultate)?
2. Care sunt motivele pentru care sunteți stresat?
3. Care sunt reacțiile dvs. în situația de stres?
4. Credeți că stresul din şcoală poate fi înlăturat? Cum?

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6. Prelucrarea şi interpretarea datelor

6.1. Interpretarea cantitativă

Vom începe cu prezentarea datelor obținute cu ajutorul testului de structură motivațională a personalității (Z. Cesaree şi S. Marke), atât la eşantionul constituit de studenți (anexa 1), cât şi la cel format de elevi (anexa 2).

În urma colectării de date brute am obținut următoarele valori (pentru studenți, respectiv elevi):

Nevoia de performanță (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	6	20
Medie	13	43,33
Superioară	11	36,67

Nevoia de performanță (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	9	30
Medie	13	43,33
Superioară	8	26,67

Nevoia de afiliere (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	8	26,67
Medie	18	60
Superioară	4	13,33

Nevoia de afiliere(elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	8	26,67
Medie	15	50
Superioară	7	23,33

Nevoia de agresiune (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	9	30
Medie	16	53,33
Superioară	5	16,67

Nevoia de agresiune(elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	4	13,33
Medie	14	46,67
Superioară	12	40

BCU TRANSILVANIA CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nevoia de apărare (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	9	30
Medie	13	43,33
Superioară	8	26,67

Nevoia de apărare(elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	6	20
Medie	19	63,33
Superioară	5	16,67

Nevoia de conștiință (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	10	33,33
Medie	13	43,34
Superioară	7	23,33

Nevoia de conștiință (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	12	40
Medie	12	40
Superioară	6	20

Nevoia de dominare (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	8	26,67
Medie	15	50
Superioară	7	23,33

Nevoia de dominare (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	5	16,67
Medie	15	50
Superioară	10	33,33

Nevoia de exhibiție (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	9	30
Medie	13	43,33
Superioară	8	26,67

Nevoia de exhibiție (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	4	13,33
Medie	16	53,34
Superioară	10	33,33

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nevoia de autonomie (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	7	23,33
Medie	13	43,34
Superioară	10	33,33

Nevoia de autonomie (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	10	33,33
Medie	11	36,67
Superioară	9	30

Nevoia de îngrijirea altora (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	5	23,33
Medie	16	53,34
Superioară	7	23,33

Nevoia de îngrijirea altora (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	9	30
Medie	16	53,33
Superioară	5	16,67

Nevoia de ordine(studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	6	20
Medie	13	43,34
Superioară	11	36,67

Nevoia de ordine (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	9	30
Medie	13	43,33
Superioară	8	26,67

Nevoia de ajutor (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	8	26,67
Medie	18	60
Superioară	4	13,33

Nevoia de ajutor (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	5	16,67
Medie	18	50
Superioară	7	23,33

BCU IASI (CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY)

Nevoia de autojustificare (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	13	43,33
Medie	9	30
Superioară	8	26,67

Nevoia de autojustificare (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	5	16,67
Medie	16	53,33
Superioară	9	30

Dominare rațională (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	13	43,33
Medie	9	30
Superioară	8	26,67

Dominare rațională (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	5	16,67
Medie	16	53,33
Superioară	9	30

Nonconformism agresiv (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	5	16,66
Medie	17	56,67
Superioară	8	26,67

Nonconformism agresiv (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	11	36,67
Medie	12	40
Superioară	7	23,33

Dependența pasivă (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	11	36,67
Medie	13	43,33
Superioară	6	20

Dependența pasivă (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	6	20
Medie	14	46,67
Superioară	10	33,33

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Sociabilitate (studenți)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	7	23,33
Medie	13	43,34
Superioară	10	33,33

Sociabilitate (elevi)

Intervalul valorii	Nr. de subiecți	Procente (%)
Inferioară	8	26,67
Medie	14	46,66
Superioară	8	26,67

La testul *Eysenck:*

Extraversie (studenți)

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
1 – 3	5	16,66
4 – 6	17	56,67
7 - 9	8	26,67

Extraversie (elevi)

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
1 – 3	1	3,33
4 – 6	14	46,67
7 - 9	15	50

Nevrotism (studenți)

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
1 – 3	7	23,33
4 – 6	17	56,67
7 - 9	6	20

Nevrotism (elevi)

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
1 – 3	4	13,33
4 – 6	14	46,67
7 - 9	12	40

Sinceritate (studenți)

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
1 – 3	23	76,67
4 – 6	7	23,33

Sinceritate (elevi)

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
1 – 3	29	96,67
4 – 6	1	3,33

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Deci:

În grupa de studenți:

- pentru extraveris, cote mici obțin 5 subiecți (16,66 % sunt introvertiți), cote medii 17 subiecți (56,67 %), iar cote ridicate 8 subiecți (26,67 % sunt extravertiți);

- pentru nivelul de neurotism, cote mici 7 subiecți (23,33% sunt stabili emoțional), cote medii 17 subiecți (56,67%), iar cote ridicate 6 subiecți (29% sunt instabili din punct de vedere emoțional);

- pentru scara L (minciună), 23 subiecți (76,76%) răspuns sincer, iar 7 subiecți (23,33%) dau răspunsuri a căror sinceritate poate fi pusă la îndoială.

În grupa de elevi:

- pentru extraversie, cotă mică obține 1 elev (3,33%), care este introvertit, cote medii 14 subiecți (46,67%), iar cote ridicate 15 subiecți (50%) sunt extravertiți;

- pentru nivelul de neurotism, cote mici obțin 4 subiecți (13,33%) sunt considerați a fi stabili emoțional, cote medii 14 subiecți (46,67%), iar cote ridicate 12 subiecți (40%) sunt stabili din punct de vedere emoțional;

- pentru scara de sinceritate se poate constata că 29 de elevi (96,67%) răspund sincer, unul singur dând răspunsuri false, distorsionate.

La chestionarul **„Cum răspundeți la stres?"** s-au obținut următoarele rezultate:

Studenți

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
0 – 3	4	13,33
4 – 6	8	26,67
7 sau >7	18	60

Elevi

Intervale	Nr. de subiecți	Procente (%)
0 – 3	6	20
4 – 6	6	20
7 sau >7	18	60

La eșantionul constituit din studenți s-au obținut următoarele tipuri de reacție la stres:

4 (13,33% - prezintă o reacție normală la stres;

8 (26,67%) – reacție la limita normalului;

18 (60%) – dovedesc o discrepanță puternică între capacitățile personale și solicitările la care sunt supuși.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

La eşantionul format din elevi se constată următoarele:

- 6 (20%) – răspund la stres normal;
- 6 (20%) – sunt la limita normalului;
- 18 (60%) – discrepanță mare între solicitări şi posibilități personale.

Chestionarul de stres aplicat a condus la următoarele rezultate:

- 21 (70%) – afirmă că sunt stresați la facultate;
- 9 (30%) – consideră că sunt stresați la facultate.

În precizarea motivelor ce induc stresul în activitatea din cadrul facultății găsim următoarele ierarhizări:

- 80% - profesorii;
- 71% - examenele;
- 14,2% - cursurile la disciplina Mecanică;
- 14,2% - orarul;
- 9,5% - condițiile şi modul de lucru din şcoală;
- 9,5% - colegii;
- 4,7% - prezența obligatorie;

În ceea ce priveşte reacțiile la stres:

- 28% - consideră că reacționează prin agitație;
- 23% - prin indiferență față de ceea ce este în jur;
- 14,2% - prin tremurături.

Alte reacții indicate de câte un elev sunt:

- emoțiile;
- ridicarea tensiunii;
- golurile în stomac;
- căldurile;
- lipsa de concentrare;
- oboseala.

La întrebarea **„Stresul poate fi înlăturat?”**:

- 19 (63,33%) – consideră că da;
- 6 (20%) – consideră că nu;
- 5 (16,67%) – declară că nu ştiu.

În precizarea modului în care poate fi înlăturat:

- 5 (26,31%) – afirmă că prin schimbarea profesorilor stresanți;
- 4 (21,05%) – consideră că prin odihnă;

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- 3 (15,78%) – arată că prin indiferență;
- 3 (15,78%) – menționează că prin sporirea încrederii în forțele proprii;
- 1 (5,26%) – indică faptul că prin umor;
- 1 (5,26%) – consideră că prin autocontrol;
- 1 (5,26%) – afirmă că prin dialog cu persoane calme;
- 1 (5,26%) – nu poate face precizări concrete.

În grupa de elevi:

- 27 (90%) – afirmă că sunt stresanți la școală;
- 3 (10%) – afirmă că nu sunt stresați la școală.

În precizarea motivelor ce induc stresul în școală, în ordine, le găsim precizate următoarele:

- 77,77% - profesorii;
- 44,44% - notele;
- 22,22% - disciplinele de studii;
- 18,51% - orarul;
- 14,81% - corigențele;
- 11,11% - colegii;
- 11,11% - condițiile din școală;
- 7,4% - tezele.

Reacțiile la stres precizate sunt:

- 29,62% - reacționează prin nervozitate;
- 22,22% - prin calm exterior (aparent);
- 11,11% - prin furie;
- 7,4% - prin teamă;
- 7,4% - prin neliniște;
- 7,4% - prin supărare;
- 7,4% - prin tehicardie;

Alte reacții indicate de câte un elev sunt:

- oboseala;
- tremurăturile;
- transpirație;
- dureri de stomac;
- roaderea unghiilor;

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- neauzind şi nevăzând nimic în jur.

La întrebarea **„Stresul poate fi înlăturat?”**:

- 27 (90%) - consideră că da;
- 3 (10%) – consideră că nu.

Referitor la modul în care poate fi înlăturat:

- 18 (72%) – afirmă că profesorii trebuie să devină mai puțin exigenți, să nu jignească elevii, iar comunicarea acestora cu elevii trebuie să fie reală (nu doar profesor – obiect, ci profesor – om);
- 2 (8%) – consideră că prin învățare;
- 2 (8%) – afirmă că prin înlăturarea unor colegi;
- 2 (8%) – prin optimism;
- 2 (8%) – arată că prin restructurarea programei şcolare;
- 1 (4%) – prin umor.

Pe baza acestor date au fost calculați:

- coeficienții de corelație *Bravis – Pearson* între reacția la stres şi următorii factori:

- nevoia de performanță;
- nevoia de afiliere;
- nevoia de agresiune;
- nevoia de apărare;
- nevoia de conştiință;
- nevoia de dominare;
- nevoia de exhibiție;
- nevoia de autonomie;
- nevoia de îngrijire a altora;
- nevoia de ordine;
- nevoia de ajutor;
- nevoia de autojustificare;
- dominare rațională;
- nonconformismul agresiv;
- dependența pasivă;
- sociabilitatea;
- extraversie;

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- neuroticism;
- minciună.

- testul t = $$\frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{\left(\sum x_1^2 - \frac{\sum x_1^2}{n_1} + \sum x_2^2 - \frac{\sum x_2^2}{n_2}\right)\left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

În vederea realizării unei comparații între factorii studiați la cele două eşantioane formate din studenți, respectiv elevi, coeficienții de corelație stabiliți sunt redați în următorul tabel:

Studenți

	Reacția la stres
Nevoia de performanță	r = 0,67
Nevoia de afiliere	r = 0,15
Nevoia de agresiune	r = 0,15
Nevoia de apărare	r = 0,50
Nevoia de conştiință	r = 0,30
Nevoia de dominare	r = 0,39
Nevoia de exhibiție	r = 0,50
Nevoia de autonomie	r = 0,47
Nevoia de îngrijire altora	r = 0,27
Nevoia de ordine	r = 0,23
Nevoia de ajutor	r = 0,46
Nevoia de autojustificare	r = 0,44
Dominare rațională	r = 0,59
Nonconformism agresiv	r = 1,1 x 10^{-2}
Dependența pasivă	r = 0,49
Sociabilitatea	r = 5,57 x10^{-2}
Extraversie	r = - 0,37
Neuroticism	r = 0,54
Minciună	r = - 0,08

Elevi

	Reacția la stres
Nevoia de performanță	r = 0,50
Nevoia de afiliere	r = 0,19
Nevoia de agresiune	r = 6,44 x 10^{-2}
Nevoia de apărare	r = 0,49
Nevoia de conştiință	r = 0,47
Nevoia de dominare	r = 0,43
Nevoia de exhibiție	r = 0,45
Nevoia de autonomie	r = 0,37
Nevoia de îngrijire a altora	r = 0,34
Nevoia de ordine	r = 0,26
Nevoia de ajutor	r = 0,35
Nevoia de autojustificare	r = 0,5
Dominare rațională	r = 0,45
Nonconformism agresiv	r = 2,1 x 10^{-2}
Dependența pasivă	r = 0,36
Sociabilitatea	r = 5,7 x 10^{-2}
Extraversie	r = - 0,22
Neuroticism	r = 0,73
Minciună	r = - 0,1

BCU "ASCENTIUS" UNIVERSITY LIBRARY

Rezultatele obținute la testul t între cele două eşantioane sunt prezentate în continuare:

- reacția la stres – t = 0,116
- extraversiune – t = 0,74
- neuroticism – t = 2,09
- minciună – t = 2,95
- nevoia de performanță – t = 0,62
- nevoia de afiliere – t = 0,13
- nevoia de agresiune – t = 2,81
- nevoia de apărare – t = 0,05
- nevoia de conştiință – t = 0,45
- nevoia de dominare – t = 1,77
- nevoia de exhibiție – t = 2,05
- nevoia de autonomie – t = 0
- nevoia de îngrijire a altora – t = 1,05
- nevoia de ordine – t = 0,27
- nevoia de ajutor – t = 0,81
- nevoia de autojustificare – t = 1,06
- dominare rațională – t = 1
- nonconformismul agresiv – t = 1,67
- dependența pasivă – t = 0,95
- sociabilitatea – t = 0,39

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6.2. Interpretarea calitativă a rezultatelor

Corelațiile semnificative între factorii studiați pentru eşantioanele de studenți şi elevi sunt prezentate în următoarele tabele:

Studenți

Primul terme de corelație	Al doilea termen de corelație	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație	Tipul coralației
Reacția la stres	Nevoia de performanță	0.67	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de apărare	0.5	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de dominare	0.39	0.02	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de exhibiție	0.5	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de autonomie	0.47	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de ajutor a altora	0.46	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de autojustificare	0.44	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Dominare rațională	0.59	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Dependența pasivă	0.49	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Extraversie	- 0.37	0.05	indirectă negativ
Reacția la stres	Neuroticism	0.54	0.01	directă pozitivă

Elevi

Primul terme de corelație	Al doilea termen de corelație	Coeficientul de corelație	Pragul de semnificație	Tipul coralației
Reacția la stres	Nevoia de performanță	0.5	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de apărare	0.49	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de dominare	0.43	0.02	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de exhibiție	0.45	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de autonomie	0.37	0.05	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de ajutor a altora	0.35	0.05	directă pozitivă
Reacția la stres	Nevoia de autojustificare	0.5	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Dominare rațională	0.45	0.01	directă pozitivă
Reacția la stres	Dependența pasivă	0.36	0.05	indirectă negativ
Reacția la stres	Neuroticism	0.54	0.01	directă pozitivă

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Din analiza tabelelor de corelație se constată faptul că cele mai puternice corelații (0.01) atât la grupa formată din studenți, cât și la cea constituită din elevi se obțin între următorii factori:

- Nevoia de performanță – reacția la stres (r = 0,67, respectiv r = 0,5); aceasta este o corelație pozitivă, adică cu cât așteptările, pretențiile persoanei față de realizările sale într-o activitate, dorința de a-și dovedi capacitatea și ambiția sunt mai ridicate, cu atât reacția la factorii stresanți va fi mai puternică. Fenomenul apare deoarece trebuința de performanță prea ridicată conduce la supramotivarea persoanei, ceea ce împiedică adaptarea optimă a subiectului la sarcină, accentuând reacția la stres.

- Nevoia de apărare – reacția la stres (r = 0,5, respectiv r = 0,49) fiind o corelație directă se poate concluziona faptul că o nevoie de apărare ridicată crește vulnerabilitatea persoanei supuse unor factori stresatori. Cu alte cuvinte, o persoană care acordă o importanță exagerată justificării greșelilor, eșecurilor și are o încredere redusă în sine, prezentând sensibilitate crescută va reacționa mai puternic în fața unor condiții (agenți) care pun în pericol mecanismele sale homeostazice.

- Nevoia de exhibiție – reacția la stres (r = 0,5, respectiv, r = 0,45) fiind o corelație pozitivă, deducem faptul că atunci când nevoia de exhibiție este crescută crește și reacția la stres; adică cu cât trebuința de a face impresie, de a fascina, șoca sau intriga pe alții este mai ridicată, cu atât dezechilibrul indus de stres va fi mai accentuat.

- Dominare rațională – reacție la stres (r = 0,59, respectiv r = 0,45). Persoanele care vor obține succesul cu orice preț și au o trebuință crescută de competitivitate au o reacție la stres mai puternică decât cele caracterizate ca liniștite, retrase, fără dorința de a parveni în fața altora, deci, cu cât trebuința de dominare rațională este mai ridicată, cu atât reacția la stres e mai puternică.

- Neuroticism – reacție la stres (r = 0,54, respectiv r = 0,73), adică cu cât subiectul este mai instabil emoțional, cu atât stresul va fi mai puternic și va prezenta dificultăți în restabilirea echilibrului psihic după șocuri emoționale (fapt ilustrat și de *I. Holdevici* în lucrarea sa Autosugestie și relaxare).

- Nevoia de autojustificare și reacția la stres există o interdependență (r = 0,44, respectiv r = 0,5). Corelația puternică dintre ele arată că pe măsură ce subiecții vor prezenta o nevoie crescută de a-și justifica eșecurile, erorile, urmărind practic apărarea încrederii de sine în fața altora, care îi contestă și reacția la factorii stresanți va fi mai puternică.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

- Nevoia de dominare şi reacţia la stres (r = 0,39, respectiv r = 0,43), cu cât trebuinţa de persuasiune şi dirijare a altora creşte, cu atât va creşte şi reacţia la stres a persoanei respective.

- Nevoia de autonomie – reacţia la stres (r = 0,47, respectiv r = 0,37), corelaţia puternică directă indică faptul că atunci când persoana manifestă multă independenţă, încăpăţânare, păstrându-şi ideile sale chiar dacă are multiple conflicte şi dezavantaje, adică manifestă rigiditate crescută şi reacţia ei în faţa stresului va fi mărită. Această constatare este întărită şi de rezultatele obţinute la eşantionul de elevi, corelaţia între cei doi factori fiind r = 0,37, semnificativă la un prag de p = 0,05.

- Nevoia de ajutor – reacţia la stres (r = 0,46, p = 0,01), corelaţia semnificativă dintre ele ilustrând interdependenţa dintre cei doi factori. Subiectul ce manifestă o nevoie de ajutor exacerbată se caracterizează prin tendinţa de a exagera necazul pentru a câştiga compătimire, înclinaţia de a apela la ajutorul altora, la cel mai mic impediment şi manifestă angoasă frecvent (nelinişte dusă la extrem, frică nejustificată). Asemenea persoane vor prezenta o vulncrabilitate crescută în faţa agenţilor stresori. La eşantionul format din elevi, între aceşti doi factori corelaţia este r = 0,33 la un prag de semnificaţie p = 0,05.

- Dependenţa pasivă – reacţia la stres (r = 0,49, p = 0,01). Fiind o corelaţie directă, se poate concluziona faptul că nevoia de dependenţă pasivă crescută (fuga de responsabilitate, renunţarea la independenţă pentru a nu fi angajat în ceva, caracteristică persoanelor care „se agaţă" de alţii, „se ascund" în spatele altora) împiedică adaptarea subiectului la mediul său, perturbând echilibrul dintre solicitări şi posibilităţi, accentuând astfel reacţia individului la stres.

Extraversiunea se află în corelaţie indirectă cu reacţia la stres (r = - 0,37, p = 0,05), adică cu cât persoana este mai extravertită, cu atât reacţia la factorii stresanţi va fi mai scăzută. Introvertitul însă, datorită controlului sever al exteriorizării sentimentelor, ca şi tendinţei pronunţate spre depresie care-i este caracteristică, ajunge la o vulnerabilitate crescută la stresul psihic, fiind cel care „se consumă în interior" în diverse situaţii frustante.

O corelaţie semnificativă în grupa de elevi se obţine între nevoia de conştiinţă şi reacţia la stres (r = 0,47, p = 0,01). Fiind o corelaţie directă, deducem faptul că atunci când nevoia de conştiinţă (nevoia de dreptate, corectitudine, conştiinciozitate este caracteristică unei persoane ce manifestă o tendinţă de autopedepsire „masochism") este crescută, creşte şi intensitatea şi durata reacţiei la stres.

Diferenţele semnificative la nivelul factorilor luaţi în considerare în lucrare între cele două eşantioane – studenţi şi elevi – sunt prezentate în următorul tabel:

BCU ASCENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Factor	Media		t	Pragul de semnificaţie
	Studenţi	Elevi		
Neurotism	4.8	5.8	2.09	0.05
Minciună	2.14	1.2	2.95	0.01
Nevoia de agresiune	7.43	9.1	2.81	0.01
Nevoia de dominare	6.47	7.16	1.77	0.01
Nevoia de exhibiţie	7.26	8.13	2.05	0.05
Nonconformismul agresiv	45.9	52.53	1.67	0.01

Subiecţii cuprinşi în cele două eşantioane au vârstă între 16 şi 22 de ani, încadrându-se în perioada adolescenţei (14 – 15 – 18 – 19 ani) şi a adolescenţei prelungite (18 – 24 ani).

Criza de originalitate specifică adolescenţei (14 – 15 – 18 – 19 ani), caracterizată prin opoziţie faţă de părinţi (şcoală), labilitatea voinţei (uneori chiar şi a caracterului), oscilare între supraaprecierea şi subaprecierea propriei persoane, nonconformism, nevoie de a ieşi în evidenţă cu orice preţ (exhibiţionism), agresiune manifestată sub formă de nevrozitate, nerăbdare, impulsivitate, voinţă mare de a-şi asigura dreptatea proprie, neurotism (instabilitatea emoţională, dificultăţi în a-şi restabili echilibrul psihic după şocuri emoţionale) justifică cotele mai mari obţinute la factori ca neurotism, nevoia de agresiune, dominare, exhibiţie, nonconformism agresiv, neurotism la grupa de elevi în vârstă de 16 – 17 ani, comparativ cu studenţii, ce au vârsta cuprinsă între 20 – 22 ani (în general, la această vârstă criza de originalitate specifică preadolescentului şi adolescentului este depăşită).

Cotele mai mari la studenţi, la scara L comparativ cu elevii conduc la concluzia c[aceştia manifestă tendinţa de a distorsiona rezultatele, de a nu răspunde sincer, pentru a apărea într-o lumină cât mai favorabilă (gradul de competitivitatea este mai crescut, în general, în grupa de studenţi, de unde şi dorinţa acestora de a obţine rezultate cât mai favorabile, care să le permită detaşarea de ceilalţi colegi în sens pozitiv).

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CONCLUZII

Lucrarea de față are ca scop evidențierea corelației dintre stres și trebuințe în dezvoltarea personalității umane. În urma rezultatelor obținute se poate concluziona că ipoteza noastră se confirmă, adică stresul, definit ca „răspuns nespecific al organismului la solicitările mediului" (*H. Seyle*) corelează puternic și pozitiv cu trebuința de performanță.

Deci, trebuința de performanță modifică reacția la stres, în sensul că, cu cât trebuința de performanță este mai ridicată, cu atât va crește și reacția la stres.

Alte trebuințe identificate care se află în interdependență cu reacția la stres sunt și: nevoia de apărare, de dominare, de exhibiție, de autonomie, de ajutor, de autojustificare, de dominare rațională, dependență pasivă și nevoia de conștiință, dovadă fiind coeficienții de corelație semnificativi obținuți.

S-au stabilit legăturile între tipul de personalitate și reacția la factorii stresori:

- corelația inversă negativă între extraversie și reacția la stres, adică cu cât gradul de extraversie este mai ridicat, cu atât reacția la stres va fi mai scăzută;
- legătura directă puternică între nivelul de neurotism și reacția la stres, adică persoanele instabile emoțional sunt deosebit de vulnerabile în fața agenților stresori, reacția la stres fiind foarte accentuată în acest caz.

Diferențele semnificative între elevi și studenți, referitoare la factorii luați în studiu au foat identificate în ceea ce privește structura motivațională la nivelul trebuințelor de agresiune, dominare, exhibiție și nonconformism agresiv, iar în ceea ce privește personalitatea, la nivelul neurotismului și scării de sinceritate.

Se poate concluziona în acest sens faptul că elevii sunt mai instabili emoțional, manifestă o nevoie de agresiune, dominare, exhibiție și grad de nonconformism agresiv crescut în raport cu studenții (explicația ar putea-o constitui faptul că această vârstă a adolescenței se caracterizează ca fiind o perioadă de dezvoltare intensă a personalității, este încă o perioadă de creștere pe toate planurile, iar criza de originalitate începută în pubertate continuă și în această perioadă, justificându-se astfel cotele mari obținute la respectivii factori la elevi comparativ cu studenții – la această vârstă criza fiind depășită).

BCU "ASIDENTRA" UNIVERSITY LIBRARY

BIBLIOGRAFIE

1. Baba, A.I.; Giurgea, R. – Stresul, adaptare şi patologie, Editura Academiei Române, Bucureşti, 1993.
2. Cosmovici, A. – Psihologia generală, Editura Polirom, Iaşi, 1996
3. Davis, P.J.; Schwartz, G.E. – Repression and the inccessibility of effective memorizing în Journal of Personality and Social Psychology p.52, 156-163
4. Derevenco, P.; Anghel, I.; Bălan, A. – Stresul în sănătate şi boală: de la teorie la practică Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1992.
5. Ewen, B.R. – An Introduction to Yheories of Personality, New Jersey, Hillsdale, 1993
6. Ficher, S. - Stress &Strategy, Erlberem, London, 1986.
7. Floru, R. – Stresul psihic, Editura Enciclopedică Română, Bucureşti, 1974
8. Golu, M. – Dicţionar de psihologie specială, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1981.
9. Golu, M. – Introducere în psihologie, Editura Ştiinţifică, Bucureşti, 1972.
10. Holdevici, I. – Autosugestie şi relaxare, Editura Ceres, Bucureşti, 1995.
11. Iamandescu, I. – Stresul psihic şi bolile interne, Editura All, Bucureşti, 1993.
12. Janis, I.L. - Psychological Stress, Wiley, New York, 1958.
13. Lafon, R. - Vocabulaire de psychopedagogie et de psychiatrie de l'enfant, Presses Universitaires de France, Paris, 1963.
14. Lazarus, R.S. – Stress Appraisal and Coping, Oxford University Press, London, 1984
15. Mamali, C. - Balanţă motivaţională şi coevoluţie; Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1981.
16. Miclea, M. – Stres şi apărare psihică, Editura Presei Universitare Clujene, Cluj-Napoca 1997.
17. Miuţ, P. - Psihologie generală, vol.II, Editura Eurostampa, Timişoara, 1996.
18. Neacşu, I. – Motivaţie şi învăţare, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1978.
19. Petroman, P.; Drăgan, I. – Psihologie generală – compendiu, Editura Eurobit, Timişoara, 1995.
20. Pieron, H. – Vocabulaire de la psychologie, Presses Universitaire de France, Paris, 1963.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21. Popescu-Neveanu, P. – Dicționar de psihologie, Editura Albatros, București, 1978.
22. Popescu-Neveanu, P. – Psihologie generală, Tipografia Universității, București, 1976.
23. Potorac, E. - Școlarul între aspirații și realizare, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978.
24. Predescu, M. - Personalitate și aspirație, Editura Facla, Timișoara, 1986.
25. Radu, I. - Metodologia psihologică și analiza datelor, Editura Sincron, Cluj-Napoca, 1993.
26. Roșca, A. - Motivele acțiunilor umane, Editura Institutului Universității din Cluj la Sibiu Sibiu, 1943.
27. Roșca A. – Psihologie generală, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975.
28. Seyle, H. – The Stress of Live, McGraw-Hill, New York, 1956.
29. Sillamy, N. – Dicționar de psihologie Larousse, Editura Univers Enciclopedic, București, 1996.
30. Vintilescu, D. - Motivația învățării școlare, Editura Facla, Timișoara, 1977.
31. Wolff, S.; Almy, T.P.; Bachrach, W.H., ș.a. în Journal of Human Stress, 526 – 537.

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA 1

Studenți

Nr./ Nevoie	Nevoia de performanta	Nevoia de afiliere	Nevoia de agresiune	Nevoia de aparare	Nevoia de constinta	Nevoia de dominare	Nevoia de exhibitie	Nevoia de autonomie	Nevoia de ingrijire a altora	Nevoia de ordine	Nevoia de ajutor	Nevoia de autojustificare	Dominare rationala	Noncon Formismul agresiv	Dependenta pasiva	Sociabilitatea
1	11	11	7	9	11	8	8	13	10	11	11	194	61	69	148	46
2	13	9	5	10	8	7	8	11	7	9	10	188	13	47	134	39
3	12	11	11	11	7	7	5	11	11	9	6	206	1	58	124	58
4	7	9	7	7	11	6	6	11	7	7	4	160	5	36	90	54
5	12	11	6	6	7	6	7	10	6	9	7	161	33	43	115	55
6	10	10	6	8	7	5	6	11	10	10	6	159	9	53	110	50
7	14	14	12	13	9	7	8	8	11	11	10	242	62	36	164	64
8	13	10	11	8	10	6	9	14	11	10	10	147	21	65	134	47
9	10	10	7	10	14	7	10	11	9	8	8	208	13	61	120	56
10	13	9	7	12	11	8	7	10	10	7	9	156	1	59	135	39
11	10	10	8	6	8	5	5	11	7	10	9	163	8	62	122	28
12	13	7	8	7	9	3	7	1	8	10	8	190	1	56	104	32
13	13	10	11	9	9	5	8	11	9	10	7	212	10	51	119	53
14	9	11	7	7	9	5	6	13	9	11	5	162	6	71	106	67
15	15	6	9	11	11	8	8	9	6	6	6	236	61	49	99	36
16	8	7	7	4	6	7	7	9	6	8	4	126	54	34	71	44
17	11	10	4	7	7	7	10	12	10	8	9	152	56	38	125	53
18	10	9	6	10	11	8	9	11	9	6	5	195	25	54	105	57
19	13	8	7	7	8	6	8	12	9	11	6	181	2	52	97	46
20	9	9	10	9	7	5	6	15	10	12	7	174	4	80	114	42
21	34	98	6	4	10	7	8	14	7	9	5	159	45	85	87	54
22	9	12	6	4	5	7	7	10	9	9	7	123	58	35	114	60
23	10	13	7	9	9	7	9	12	9	6	7	178	31	51	134	71
24	3	8	4	4	10	8	5	2	5	5	3	104	4	50	70	46
25	3	7	7	6	6	7	4	1	8	7	5	106	2	54	83	32
26	14	9	11	10	11	5	7	11	6	10	8	233	20	64	123	42
27	12	11	8	8	8	5	9	5	7	5	4	184	26	37	103	70
28	10	8	2	2	10	6	6	10	8	5	9	148	14	60	112	31
29	13	8	7	7	6	8	10	14	8	9	6	111	67	14	97	52
30	4	9	9	3	3	8	5	13	10	8	5	99	5	52	84	45

BUCHAREST UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA 2

Elevi

Nr./ Ne Voie	Nevoia de performanta	Nevoia de afiliere	Nevoia de agresiune	Nevoia de aparare	Nevoia de constinta	Nevoia de dominare	Nevoia de exhibitie	Nevoia de autonomie	Nevoia de ingrijire a altora	Nevoia de ordine	Nevoia de ajutor	Nevoia de autojustificare	Dominare rationala	Noncon Formismul agresiv	Dependenta pasiva	Sociabilitatea
1	11	8	9	1	8	6	8	8	5	7	6	197	11	32	109	46
2	12	11	10	8	12	8	9	9	8	6	2	142	31	48	91	76
3	3	9	7	5	1	6	11	9	8	9	6	102	50	34	96	60
4	2	6	6	1	1	4	5	9	7	6	6	95	-12	60	87	27
5	8	7	11	9	7	9	9	10	8	9	7	172	53	33	104	41
6	8	10	5	12	12	8	7	12	7	11	9	188	-3	73	140	34
7	7	10	10	11	7	9	8	9	7	10	4	172	36	33	107	62
8	13	7	10	8	10	9	9	11	8	11	10	208	46	50	119	32
9	11	14	6	7	12	6	8	12	11	8	11	185	15	68	157	61
10	12	9	7	8	8	8	12	12	9	10	9	180	68	32	123	44
11	6	9	11	8	7	8	8	10	7	9	5	155	44	38	99	54
12	11	9	13	7	12	6	8	12	7	9	9	201	15	80	120	42
13	14	12	12	8	9	5	7	12	7	7	9	217	8	61	138	44
14	13	8	7	9	7	9	10	10	8	8	10	186	60	28	127	40
15	1	11	12	6	7	5	5	8	10	9	8	104	12	43	121	46
16	14	1	10	7	6	7	9	11	10	7	8	189	53	34	134	58
17	13	10	10	10	8	8	7	11	5	10	8	208	15	52	128	47
18	8	10	3	8	8	8	8	8	10	6	6	140	40	32	110	46
19	11	9	9	9	8	4	7	12	7	5	9	210	0	57	126	39
20	12	8	11	6	8	8	6	10	8	6	6	186	29	52	94	40
21	11	11	11	9	7	5	9	13	6	10	6	190	25	48	118	52
22	15	12	7	10	10	11	8	8	9	7	11	212	42	40	156	51
23	12	10	12	9	1	10	8	12	9	9	9	200	53	48	131	47
24	11	12	9	10	8	6	9	9	8	10	6	192	11	32	126	69
25	11	12	9	8	10	6	7	10	10	10	9	192	11	55	138	54
26	13	9	10	7	10	6	6	10	6	11	8	211	9	60	114	39
27	1	6	10	6	7	7	7	11	4	9	3	171	40	55	66	42
28	12	7	8	9	7	9	11	6	10	6	4	184	67	3	86	56
29	13	10	8	9	12	7	9	12	9	8	9	172	19	63	131	50
30	11	8	11	8	7	7	9	10	10	9	7	185	44	33	106	40

BCU CLUJ CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA 3

Testul Eysenk – studenți

Nr. crt.	Extra-versie	Neurotism	Minciună
1	4	7	4
2	6	2	3
3	6	3	2
4	8	4	2
5	6	2	3
6	2	5	5
7	7	7	1
8	6	5	3
9	4	7	4
10	6	4	1
11	9	3	0
12	8	4	1
13	6	6	1
14	7	5	2
15	6	8	2
16	5	3	1
17	2	5	4
18	2	6	3
19	7	6	2
20	8	6	0
21	5	4	1
22	4	6	2
23	5	5	1
24	3	1	4
25	6	1	2
26	6	5	1
27	6	5	2
28	2	5	4
29	6	7	1
30	9	7	4

ANEXA 4

Testul Eysenk – elevi

Nr. crt.	Extra-versie	Neurotism	Minciună
1	7	4	0
2	8	5	2
3	7	6	2
4	5	3	2
5	7	5	0
6	6	5	3
7	6	6	5
8	7	8	1
9	4	9	3
10	1	7	0
11	8	5	0
12	7	8	0
13	4	7	2
14	6	7	3
15	6	3	2
16	7	6	2
17	8	5	0
18	5	5	2
19	5	5	1
20	9	3	0
21	7	8	0
22	5	7	1
23	8	8	0
24	6	7	0
25	5	7	1
26	6	5	2
27	9	1	0
28	7	5	0
29	8	6	1
30	4	8	1

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA 5

Reacția la stres – studenți

Nr.crt.	Reacția la stres
1	16
2	7
3	8
4	4
5	7
6	7
7	16
8	8
9	8
10	14
11	7
12	2
13	7
14	5
15	16
16	4
17	10
18	8
19	9
20	6
21	14
22	5
23	5
24	0
25	0
26	6
27	4
28	7
29	15
30	3

ANEXA 6

Reacția la stres – elevi

Nr.crt.	Reacția la stres
1	2
2	5
3	1
4	0
5	8
6	6
7	0
8	0
9	0
10	5
11	8
12	8
13	8
14	0
15	2
16	0
17	6
18	9
19	2
20	4
21	9
22	8
23	6
24	7
25	6
26	4
27	2
28	8
29	8
30	2

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ANEXA 7

Necesităţi (nevoi)	Descriere	Item reprezentativ	Emoţii însoţitoare
Supunere	Supunere pasivă faţă de forţele externe. Acceptarea blamării, cedării. Admiterea inferiorităţii şi a erorii.	„Prietenii mei cred (consideră că sunt prea umil".	Resemnare Ruşine Vină
Realizare	Realizarea unui lucru dificil. Manipularea, dominarea, depăşirea altora	„Mi-am propus scopuri dificile pe care încerc să le ating."	Ambiţie Participare
Afiliere	Apropiere cu colaborarea dorită cu alţii, dorinţa de a câştiga afecţiunea şi loialitatea.	„Eu devin foarte ataşat prietenilor mei."	Afecţiune Iubire Încredere
Agresiune	Reacţie la opoziţie cu forţa. Lupta şi atacarea altora, răzbunarea unei insulte.	„Tratez un individ care încearcă să mă domine la fel de nepoliticos cum mă tratează el."	Mânie Ură Gelozie Răzbunare
Autonomie	Eliberarea de constrângeri şi reţineri, opoziţie faţă de coerciţie, independenţă.	„Merg pe propriul meu drum indiferent de opinia altora."	Mânie datorată constrângerilor
Contracarare	Dominarea şi rezolvarea unui conflict printr-o nouă încercare.	„Pentru mine o dificultate e doar un stimul pentru efort mai mare."	Dorinţă de a depăşi starea neplăcută după eşec.
Apărare	Apărarea împotrivi criticii şi blamării. Autojustificare	„De regulă găsesc o mulţime de motive pentru a explica propriile greşeli."	Vină Sentiment de inferioritate
Deferenţă	Admirarea şi sprijinirea unui superior, subordonare şi conformare	„Mă aflu adesea în situaţia de a aprecia şi de a fi de acord cu cineva pe care-l consider superior."	Respect Admiraţie
Dominare	Influenţa, persuasiunea, dirijarea altora.	„De regulă îi influenţez pe alţii mai mult decât mă influenţează ei pe mine."	Încredere
Exhibiţionism	Stârnirea interesului, a uimirii, a fascinaţiei prin şocarea altora.	„Sunt capabil să fac pe grozavul dacă am posibilitatea."	Vanitatea Exuberanţa

BCU IAŞI "TRANSILVANIA" INSTITUT LIBRARY

Necesități (nevoi)	Descriere	Item reprezentativ	Emoții însoțitoare
Trebuința de a înlătura răul	Evitarea durerii, a vătămării corporale, precauție față de situații periculoase.	„Mi-e teamă de durerea fizică."	Teama
Trebuința de a înlătura situațiile umilitoare	Evitarea umilirii, limitarea acțiunilor de teama eșecului, evitarea situațiilor jenante.	„Adesea mă sustrag dintr-o situație din cauza sensibilității mele față de critică și ridiculizare."	Inferioritate Teama Rușine
Trebuința de a acorda compasiune	Înțelegerea și ajutarea celor care sunt în situații critice, consolarea și sprijinirea altora.	„Sunt adesea mișcat de nenorocirile altor oameni."	Milă Compasiune Tandrețe
Trebuința de ordine	Aranjarea lucrurilor în ordine, pedanterie, organizare, curățenie.	„Îmi organizez activitățile astfel încât să fie cât mai puțină confuzie."	Dispreț față de dezordine
Trebuința de joc, de relaxare	Acționarea de dragul amuzamentului fără un scop anume, plăcerea de a râde, de a face glume.	„Cultiv o atitudine de abordare facilă a problemelor vieții."	Veselie
Trebuința de respingere	Detașarea față de cei nedoriți, excluderea, respingerea, dojenirea altora.	„Mă supără când netrebnicii mă solicită prea mult."	Dezgust Indiferență Mânie
Trebuința de senzații tari	Căutarea și savurarea impresiilor senzaționale.	„Eu caut senzații noi, care mă delectează."	Voluptate
Trebuința de sex	Inițierea și întreținerea unor relații erotice și dorința de viață sexuală	„Petrec mult timp gândindu-mă la problema sexuală.	Excitare erotică Lascivitate
Trebuința de a fi ajutat	Acordarea de protecție, de consolare, de sprijin, de sfaturi din partea altora	„Mă simt singur și mi-e dor de casă când sunt într-un loc străin."	Neputință Nesiguranță
Trebuința de înțelegere	Interesul pentru teoretizarea, analizarea evenimentelor, demersuri logice, raționament.	„Cred că rațiunea este calea cea mai bună în rezolvarea problemelor vieții."	Atașament față de judecățile de valoare.

BCU IAȘI - BIBLIOTECA UNIVERSITARĂ

Coperta: Buharu Octavian

Bun de tipar 29.11.2010
Apărut 2010. Hârtie 80g/m². Format 70x100
Coli de tipar 7.5

Tipar executat la tipografia FEDPRINT S.A.
Sucursala Lugoj, Strada Timişoarei nr. 127,
Tel./Fax: 0256 350 560
www.fedprint.ro

FEDPRINT
TIPOGRAFIE

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

BCU IAȘI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

I.S.B.N.: 978-606-592-022-4